

Descubra o BUDISMO

Desperte o ilimitado potencial de sua mente para
obter a paz e a felicidade completas



A Mente e seu Potencial
Leitura recomendada

Índice

<i>O que é a Mente?</i> , de Sua Santidade, o Dalai Lama	5
<i>Felicidade, Carme e Mente</i> , de Sua Santidade, o Dalai Lama	10
<i>Tudo vem da Mente</i> , de Lama Thubten Yeshe	17
<i>Entendendo a Mente</i> , de Lama Zopa Rinpoche	19

A leitura complementar exigida inclui os seguintes textos:

O Sol Dourado que Realiza Desejos, *Lama Zopa Rinpoche* (páginas 1 a 3, 37 a 41)

Liberação na Palma de sua Mão, *Pabongka Rinpoche* (páginas 146 a 158 – Dias 9 e 10)

Faça de sua Mente um Oceano, *Lama Thubten Yeshe*

Seja o seu Próprio Terapeuta, *Lama Thubten Yeshe*

© FPMT, Inc., 2001. Todos os direitos reservados.

O que é a Mente?

de Sua Santidade, o XIV Dalai Lama

Não há consenso entre os cientistas ocidentais sobre a natureza e a função da mente, da consciência, ou mesmo sobre se tais coisas existem. As extensas explicações do Budismo, no entanto, mantêm-se firmes após vinte e cinco séculos de debate filosófico e validação experimental. Neste texto, Sua Santidade, o Dalai Lama, explica o conceito budista de mente para os participantes de um simpósio de “Ciência da mente” da Universidade de Harvard, em Cambridge, Massachusetts, EUA.

Um dos pontos fundamentais do budismo é o princípio da “originação dependente”. Este ponto afirma que todos os fenômenos, tanto as experiências subjetivas como os objetos externos passam a existir na dependência de causas e condições; nada entra em existência sem uma causa. Dado este princípio, torna-se crucial entender o que é a causalidade e quais são os tipos de causas existentes. Na literatura budista, duas categorias principais de causalidade são mencionadas: (i) as causas externas, na forma de objetos físicos e eventos, e (ii) as causas internas, tais como eventos cognitivos e mentais.

O motivo pelo qual a compreensão da causalidade é tão importante no pensamento e na prática budista é que se relaciona diretamente com as sensações de dor e prazer dos seres e com outras experiências que dominam suas vidas, que surgem não somente de mecanismos internos, como também de causas e condições externas dos seres. Por isso, é crucial entender não apenas os trabalhos internos da causação mental e cognitiva, mas também sua relação com o mundo material externo.



O fato de nossas experiências internas de prazer e dor encontrarem-se na natureza dos estados mentais cognitivo e subjetivo é bastante óbvio para nós. Porém, a maneira pela qual esses eventos subjetivos internos se associam a circunstâncias externas e ao mundo material estabelece um problema crítico. A questão de saber se existe uma realidade física externa independente da consciência e da mente dos seres tem sido muito discutida por pensadores budistas. Existem pontos de vista divergentes sobre esta questão entre as várias escolas filosóficas de pensamento. Uma destas escolas [Chittamatra] assegura que não há nenhuma realidade externa, nem mesmo objetos externos, e que o mundo material que percebemos é, em essência, uma mera projeção de nossas mentes. De muitos pontos de vista, esta conclusão é bastante extrema. Segundo a Filosofia, parece mais coerente manter uma posição que aceita a realidade, não só a do mundo subjetivo da mente, como também a dos objetos externos do mundo físico.

Contudo, se examinarmos as origens de nossas experiências internas e da matéria externa, constatamos que há uma uniformidade fundamental na natureza da sua existência no sentido de

que ambas são regidas pelo princípio da causalidade. Exatamente como no mundo interior dos eventos mentais e cognitivos, todo momento de experiência advém de sua sequência contínua anterior e assim por diante, *ad infinitum*. Da mesma forma, no mundo físico cada objeto e evento deve ter uma sequência contínua anterior que serve como sua causa, a partir da qual o momento presente de matéria externa passa a existir.

Em algumas partes da literatura budista vemos que, em termos da origem de sua sequência contínua, o mundo macroscópico de nossa realidade física pode ser rastreado de forma definitiva até o estado original em que todas as partículas materiais são condensadas no que conhecemos como “partículas de espaço”. Se toda a matéria física do nosso universo macroscópico pode ser rastreada a um estado assim original, surge então a questão sobre como essas partículas interagem posteriormente e evoluem para um mundo macroscópico que pode ter origem direta nas experiências interiores de prazer e dor dos seres. Para responder a isso, os budistas voltam-se para a doutrina do carma, os movimentos invisíveis das ações e seus efeitos, que fornece uma explicação de como essas partículas espaciais inanimadas desdobram-se em diversas manifestações.

Os movimentos invisíveis das ações, ou a força cármica (*carma* significa ação), estão intimamente ligados à motivação na mente humana que dá origem a essas ações. Por isso, a compreensão da natureza da mente e de seu papel é fundamental para um entendimento da experiência humana e da relação mente e matéria. Podemos constatar a partir de experiência própria que nosso estado de espírito desempenha um papel significativo em nossa experiência diária, bem-estar físico e mental. Se uma pessoa tiver uma mente calma e estável, isso influenciará suas atitudes e comportamentos em relação aos outros. Em outras palavras, se alguém permanecer em um estado de espírito que seja calmo, tranquilo e pacífico, o ambiente ou as condições externas só poderão causar-lhe um distúrbio limitado. No entanto, é extremamente difícil para alguém, cujo estado mental seja inquieto, ser calmo e alegre, mesmo quando essa pessoa se encontra circundada do maior conforto e dos melhores amigos. Isso é um indício de que nossa atitude mental é um fator básico na determinação de nossa experiência de alegria e felicidade, assim como de uma boa saúde.

Resumindo, existem duas razões pelas quais é importante compreender a natureza da mente. Uma é porque há uma conexão íntima entre a mente e o carma. A outra é que o nosso estado de espírito desempenha um papel crucial em nossa experiência de felicidade e sofrimento. Se a compreensão da mente é muito importante, então o que é a mente, e qual é a sua natureza?

A literatura budista, tanto sutra quanto o tantra, contém amplas discussões sobre a mente e sua natureza. O tantra, em particular, discute os vários níveis de sutileza da mente e da consciência. Os sutras não falam muito do relacionamento entre os diversos estados de espírito e seus estados fisiológicos correspondentes. A literatura tântrica, por outro lado, está repleta de referências às diversas sutilezas dos níveis de consciência e de sua relação com esses estados fisiológicos, como os centros de energia vital dentro do corpo, os canais onde fluem as energias e assim por diante. Os tantras também explicam como, pela manipulação dos vários fatores fisiológicos por meio das práticas específicas de ioga meditativa, podemos engendrar diversos estados de consciência.

Segundo o tantra, a natureza última da mente é pura em essência. Essa natureza intocada é chamada tecnicamente de “clara luz”. As várias emoções aflitivas, como desejo, ódio e inveja são resultado de condicionamento, não são qualidades intrínsecas da mente, pois a mente pode eliminá-las.

Quando a natureza de clara luz da mente está encoberta ou impedida de expressar sua verdadeira essência pelo condicionamento das emoções e pensamentos aflitivos, diz-se que a pessoa está presa ao ciclo da existência, o *samsara*. Quando, no entanto, por intermédio do uso de técnicas e práticas de meditação apropriadas, o indivíduo é capaz de viver plenamente a natureza de clara luz da mente, livre da influência e do condicionamento dos estados aflitivos, ele está no caminho para a verdadeira liberação e iluminação completa.

Portanto, do ponto de vista budista, tanto a escravidão como a liberdade verdadeira dependem dos diferentes estados dessa mente de clara luz, e o estado conseqüente que os meditadores tentam alcançar por meio do uso de diversas técnicas de meditação é aquele em que esta natureza última da mente manifesta todo o seu potencial positivo, a iluminação, ou a Budeidade. Uma compreensão da mente de clara luz, portanto, torna-se crucial no contexto do esforço espiritual.

A mente pode ser definida como uma entidade que tem a natureza da mera experiência, ou seja, de “clareza e conhecimento”. É a natureza do saber, ou instrumentalização, que é chamada de mente, e que não é material. De qualquer forma, na categoria da mente há também níveis grosseiros, como nossas percepções sensoriais, que não podem funcionar nem mesmo existir sem depender de órgãos físicos, como os nossos sentidos. E na categoria da sexta consciência, a consciência mental, há várias divisões, ou tipos de consciências mentais que são fortemente dependentes da base fisiológica, o nosso cérebro, para surgirem. Estes tipos de mente não podem ser entendidos de maneira isolada de suas bases fisiológicas.

Neste ponto, uma questão crucial se coloca: como podem esses vários tipos de eventos cognitivos, como as percepções sensoriais, os estados mentais, entre outros, existir e possuir essa natureza de conhecimento, luminosidade e clareza? De acordo com a ciência budista da mente, esses eventos cognitivos possuem a natureza do conhecimento em razão da natureza fundamental da clareza que subjaz a todos os eventos cognitivos. Isto é o que descrevi anteriormente como sendo a natureza fundamental da mente, sua natureza de clara luz. Quando diversos estados mentais são descritos na literatura budista, encontramos discussões sobre os diferentes tipos de condições que dão origem a eventos cognitivos. Por exemplo, no caso das percepções sensoriais, os objetos externos servem como objetivo, ou condição causal; o momento de consciência imediatamente precedente é a condição imediata, e o órgão do sentido é a condição fisiológica ou dominante. É com base na agregação destas três condições, causal, imediata e fisiológica, que ocorrem experiências como as percepções sensoriais. Outra característica distintiva da mente é ter a capacidade de observar a si mesma. A questão da capacidade da mente de observar e examinar a si própria constitui há tempos um tema filosófico importante. Em geral, existem diferentes maneiras pelas quais a mente pode observar-se. Por exemplo, no caso de examinar uma experiência passada, como fatos ocorridos no dia de ontem, você se recorda da experiência e examina sua memória. Mas também passamos por experiências no decorrer das quais a mente que observa se torna ciente de si própria, enquanto ainda se encontra envolvida na experiência observada. Neste ponto, como a mente que observa e os estados mentais observados estão simultaneamente presentes, não podemos explicar o fenômeno da mente tornando-se autoconsciente, sendo sujeito e objeto ao mesmo tempo, apelando ao fator de lapso de tempo.

Desse modo, é importante compreender que quando falamos de mente, falamos de uma rede de diferentes eventos e estados mentais altamente intrincados. Por intermédio das propriedades

introspectivas da mente, podemos observar, por exemplo, quais pensamentos específicos se encontram em nossa mente em determinado momento, quais objetos nossa mente está retendo, que tipos de intenções nós temos, e assim por diante. Em um estado meditativo, por exemplo, quando se está meditando e cultivando uma mente de concentração unifocada, aplicamos de modo contínuo a faculdade introspectiva para analisar se nossa atenção mental está concentrada unifocadamente no objeto, ou não; se há alguma lassidão envolvida; se estamos distraídos, entre outros fatores. Nessa situação, aplicamos diversos fatores mentais e não é como se uma única mente estivesse se autoexaminando, mas muitos tipos diferentes de fatores mentais.

Com relação à questão de um único estado mental poder observar e examinar a si mesmo, ou não, trata-se de uma questão muito importante e difícil na ciência budista da mente. Alguns pensadores budistas defendem que há uma faculdade mental chamada “autoconsciência”, ou “autopercepção”. Pode-se dizer que esta é uma faculdade da mente passível de ser percebida, que pode observar-se a si própria. Mas esta alegação tem sido contestada. Os que sustentam que essa faculdade aperceptiva existe destacam dois aspectos no evento mental ou cognitivo. Um é externo e orientado aos objetos, no sentido de que existe uma dualidade sujeito-objeto, enquanto o outro é introspectivo por natureza, sendo aquilo que permite à mente observar-se. A existência dessa faculdade aperceptiva e autocognoscitiva da mente tem sido contestada, em particular pela escola filosófica de pensamento budista mais recente, a escola Prasangika.

Em nossas próprias experiências cotidianas, podemos observar que, especialmente no nível grosseiro, nossa mente é inter-relacionada a estados fisiológicos fora do corpo, e depende desses estados. Assim como nosso estado de mente, deprimido ou prazeroso, afeta nossa saúde física, da mesma forma o estado físico afeta nossa mente.

Como já mencionado, a literatura budista tântrica reconhece centros de energia específicos dentro do corpo que podem ter alguma ligação com o que alguns neurobiólogos chamam de segundo cérebro: o sistema imunológico. Esses centros de energia desempenham um papel crucial no aumento ou na diminuição dos diversos estados emocionais em nossa mente. É devido à íntima relação entre mente e corpo e à existência desses centros fisiológicos, dentro do nosso corpo, que exercícios físicos de ioga e o uso de técnicas de meditação especiais destinadas a treinar a mente podem ter efeitos positivos sobre a saúde. Foi demonstrado, por exemplo, que, pelo uso de técnicas de meditação apropriadas, pode-se controlar a respiração e aumentar ou diminuir a temperatura do corpo.

Além disso, assim como podemos aplicar várias técnicas de meditação durante o estado de vigília, do mesmo modo, com base no entendimento da relação sutil entre a mente e o corpo, podemos praticar meditações diferentes enquanto nos encontramos nos estados de sonho. A implicação do potencial dessas práticas é que, em determinado ponto, é possível separar os níveis grosseiros de consciência de estados físicos grosseiros e atingir um nível mais sutil de mente e corpo. Em outras palavras, é possível separar sua mente de seu corpo físico grosseiro. Você poderia, por exemplo, separar a mente de seu corpo durante o sono e fazer algum trabalho extra que não consegue realizar com seu corpo normal. No entanto, você não poderá ser pago por esse trabalho.

Dessa maneira, você pode ver aqui a clara indicação de um vínculo estreito entre corpo e mente, que podem ser complementares. Em vista disso, fico muito contente em observar que alguns

cientistas vêm realizando pesquisas significativas sobre a relação mente/corpo e suas implicações para a nossa compreensão da natureza do bem-estar mental e físico. Meu velho amigo, Dr. Benson (Herbert Benson, MD, Professor Associado de Medicina, Harvard Medical School), por exemplo, vem realizando experimentos em meditadores budistas tibetanos já há alguns anos. Um trabalho similar de pesquisa é igualmente realizado na Tchecoslováquia. A julgar pelos nossos resultados até agora, sinto-me confiante de que ainda há muito a ser feito no futuro.

À medida que os insights que obtivermos dessas pesquisas crescerem, não haverá dúvida de que nosso entendimento da mente e do corpo, assim como da saúde física e mental, será grandemente enriquecido. Alguns estudiosos modernos descrevem o budismo não como uma religião, mas como uma ciência da mente, e parece haver algumas razões para esta alegação.

Colofão:

Em MindScience, editado por Daniel Goleman e Robert F. Thurman, primeiramente em 1991 pela Wisdom Publications, Boston, Estados Unidos.

Reproduzido com permissão na edição de novembro/dezembro de 1995 da revista Mandala da FPMT.

Reproduzido neste documento para o Programa Descubra o BUDISMO, com permissão da Wisdom Publications.

Felicidade, Carma e Mente

de Sua Santidade, o XIV Dalai Lama

Muitos bilhões de anos decorreram desde a origem do mundo até a primeira aparição de seres vivos em sua superfície. E um vasto espaço de tempo foi necessário para que as criaturas vivas amadurecessem em pensamento, e pudessem desenvolver e aperfeiçoar suas faculdades intelectuais. Além disso, do momento em que os homens atingiram essa maturidade até os dias de hoje, muitos milhares de anos se passaram. Por todos estes grandes espaços de tempo, o mundo vem atravessando mudanças constantes, pois se encontra em um estado de fluxo contínuo. Mesmo agora, várias ocorrências relativamente recentes, que surgiram por pouco tempo para permanecer estáticas, são vistas como sofrendo alterações a cada momento. Podemos questionar sobre o que é que permanece imutável se cada tipo de fenômeno material e mental parece estar sempre sujeito ao processo de mudança ou mutabilidade. Todos os fenômenos estão sempre surgindo, desenvolvendo-se e desvanecendo-se. No turbilhão de todas essas mudanças, a verdade em si é que permanece constante e inalterável, em outras palavras, a verdade da moralidade (o dharma) e os resultados benéficos que a acompanham, bem a verdade da ação negativa e dos resultados nocivos que também a acompanham. Uma boa causa produz um bom resultado, uma má causa produz um mau resultado. Bom ou mau, benéfico ou prejudicial, cada resultado tem necessariamente uma causa. Somente este princípio é permanente, imutável e constante. Assim foi antes de o homem surgir no mundo; no período inicial de sua existência; na era atual, e assim será por todas as eras vindouras.

Todos nós desejamos a felicidade e procuramos evitar o sofrimento e tudo o que é desagradável. O prazer e a dor têm origem em uma causa; todos sabemos disso. Se certas consequências se devem a uma única causa ou a um grupo de causas, isso é determinado pela natureza dessas consequências. Em alguns casos, mesmo que os fatores causais não sejam nem poderosos nem numerosos, ainda assim é possível que ocorram os fatores do efeito. Seja qual for a qualidade dos fatores de resultado, sejam bons ou ruins, a sua magnitude e intensidade corresponderão diretamente à quantidade e à força dos fatores causais. Portanto, para conseguir evitar o indesejado que é inerente ao sofrimento, e obter os prazeres almejados – o que por si só não é algo sem importância – é necessário abandonar um grande número de fatores causais coletivos.

Quando analisamos a natureza da felicidade e o estado de felicidade, ficam evidentes dois aspectos. Um é a alegria imediata (temporária); o outro é a alegria futura (suprema). Os prazeres temporários compreendem os confortos e deleites pelos quais as pessoas anseiam, como boas moradias, lindos móveis, comida deliciosa, companhia afável, conversa gratificante, entre outras coisas. Em outras palavras, é com prazeres temporários que o homem se deleita nesta vida. A questão de saber se o desfrute e a satisfação desses prazeres derivam exclusivamente de fatores externos deve ser analisada à luz de uma lógica clara. Se os fatores externos por si só fossem responsáveis por dar origem a esses prazeres, a pessoa ficaria feliz com a sua presença e, ao contrário, infeliz em sua ausência. No entanto, este não é o caso. Pois, mesmo na ausência de condições externas que levariam ao prazer, o homem ainda pode estar feliz e em paz. Isso demonstra que os fatores externos não são os únicos responsáveis por vivificar a felicidade no homem. Se fosse verdade que

os fatores externos são os únicos responsáveis, ou que condicionam em absoluto o surgimento do prazer e da felicidade, uma pessoa que possuísse abundância desses fatores teria alegria ilimitada, e não é assim, de forma alguma. É verdade que os fatores externos dão uma contribuição parcial para o surgimento do prazer na vida de um homem. Contudo, afirmar que os fatores externos são tudo o que é necessário, consistindo, por isso, na causa exclusiva da felicidade no desenrolar da vida de um homem, é uma proposta obtusa e ilógica. De forma alguma é certo que a presença de tais fatores externos trará felicidade. Pelo contrário, acontecimentos factuais, como a experiência da beatitude interior e da felicidade, apesar da ausência total do prazer causado por fatores externos, e a constante ausência de alegria apesar da presença desses fatores, mostram claramente que a causa da felicidade depende de um conjunto de diversos fatores condicionantes.

Se alguém fosse ludibriado pelo argumento de que os fatores condicionantes mencionados acima constituem a única causa de felicidade para a eliminação de quaisquer outras causas condicionantes, isso implicaria que a felicidade (resultante) estivesse inseparavelmente vinculada a fatores causais externos, sendo sua presença ou ausência determinadas exclusivamente por esses fatores. O fato de que isso não ocorre obviamente dessa forma é a prova cabal de que os fatores causais externos não são necessariamente nem totalmente responsáveis por gerar fenômenos de felicidade.



Portanto, em que consiste o outro conjunto interno de causas? Como seriam explicadas? Como budistas, todos nós cremos na lei do carma, a lei natural de causa e efeito. Todas as condições causais externas com as quais alguém se depare nas vidas posteriores são decorrentes do acúmulo das ações desse indivíduo em vidas anteriores. Quando a força cármica de ações passadas amadurece, a pessoa experimenta estados mentais agradáveis e desagradáveis. Esses são certamente a sequência natural de suas próprias ações anteriores. A coisa mais importante a se compreender é que, quando condições (cármicas) corretas, resultantes da totalidade das ações passadas, encontram-se presentes, os fatores externos desse indivíduo são obrigatoriamente favoráveis. O ato de entrar em contato com condições que se devem à ação (do carma) e a fatores causais externos produzirá um estado mental prazeroso. Se as condições causais necessárias à experimentação da alegria interior forem escassas, não haverá chance de ocorrerem condicionantes externas adequadas ou, mesmo que essas condicionantes externas estejam presentes, não será possível que a pessoa experimente a alegria esperada. Isso demonstra que as condições causais internas são essenciais, já que determinam basicamente a obtenção da felicidade (e seu oposto). Assim sendo, a fim de alcançar os resultados desejados, é imperativo acumular simultaneamente tanto os fatores externos de criação de causa como os fatores condicionantes (cármicos) internos de criação de causa.

Colocando esta questão em termos simples, com relação à acumulação de fatores condicionantes (cármicos) internos e positivos, são necessárias essencialmente qualidades como: ter poucos desejos, ter contentamento, humildade, simplicidade e outras qualidades nobres. A prática dessas condições causais internas ainda facilita as alterações dos fatores condicionantes externos citados

acima, que as converterão em características propícias ao surgimento da felicidade. A ausência de condições causais internas adequadas, como ter poucos desejos, ter contentamento, ser paciente, conceder perdão e assim por diante, impede que a pessoa obtenha satisfação, mesmo que todos os fatores condicionantes externos corretos estejam presentes. Além disso, a pessoa precisa ter a seu favor a força de méritos e virtudes acumulados em vidas passadas. Do contrário, as sementes da felicidade não darão frutos.

Esta questão pode ser colocada de outra forma. Os prazeres e frustrações, a felicidade e o sofrimento experimentados por cada indivíduo são frutos inevitáveis de ações benéficas ou nocivas que ele tenha realizado, aumentando dessa forma sua acumulação. Se em determinado momento da vida atual os frutos das boas ações de uma pessoa amadurecerem, se essa pessoa for sábia, ela reconhecerá que se trata dos frutos de atos meritórios (passados). Isso fará com que a pessoa se sinta gratificada, e a incentivará a obter mais méritos. Da mesma forma, quando acontece de a pessoa experimentar sofrimento e insatisfação, conseguirá suportá-los com calma se mantiver uma convicção inabalável de que, querendo ou não, deve sofrer e suportar as consequências de seus próprios atos (passados), não obstante o fato de ela considerar a intensidade e a extensão de sua frustração difícil de suportar na maioria das vezes. Além disso, a percepção de que esses sofrimentos e insatisfação não são nada mais que frutos da ação inábil do passado irá transformar a pessoa em alguém sábio o suficiente para desistir de ações negativas daí por diante. Da mesma forma, o pensamento gratificante de que, com o amadurecimento do carma (negativo) passado, uma parte do fruto do mal acumulado pela ação inábil foi exaurida será uma fonte de imenso alívio para a pessoa.

Uma avaliação adequada dessa sabedoria contribuirá para o entendimento dos princípios essenciais, para a obtenção de paz de mente e corpo. Por exemplo, suponha que uma pessoa se aflija de repente com um sofrimento físico grave, em razão de certos fatores externos. Se, por simples força de vontade (com base na convicção de que ela própria é responsável por sua aflição e sofrimento atuais), a pessoa puder neutralizar a extensão de seu sofrimento, então sua mente ficará mais confortada e em paz.

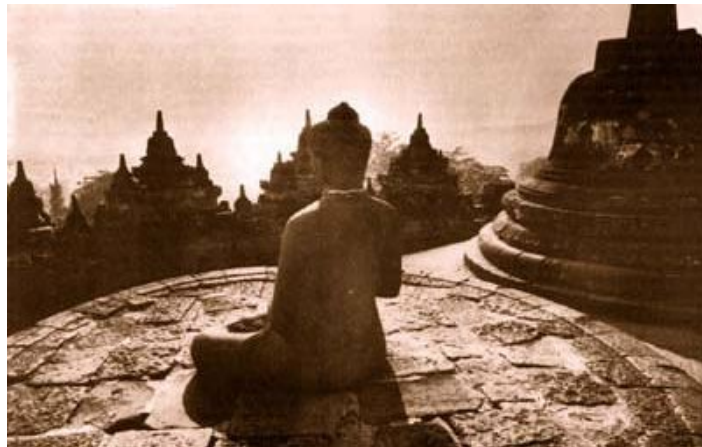
Neste ponto, deixe-me explicar isto em um nível mais elevado. Trata-se das lutas e esforços que podem ser empreendidos para a destruição sistemática da insatisfação e suas causas.

Como dito anteriormente, o prazer e o sofrimento, a felicidade e a insatisfação são resultados das próprias ações boas e más, hábeis ou inábeis da pessoa. Ações hábeis e inábeis (cármicas) não são fenômenos externos; pertencem essencialmente ao domínio da mente. Fazer árduos esforços para desenvolver todos os tipos possíveis de carma hábeis e afastar todos os vestígios de carma inábil para longe de nós é o caminho para criar felicidade e evitar dor e sofrimento. Pois é previsível que um resultado feliz acompanhe uma causa hábil e que a consequência do acúmulo de causas inábeis seja o sofrimento.

Portanto, é de extrema importância que nós nos esforcemos por todos os meios possíveis para aumentar a qualidade e quantidade de ações hábeis e, paralelamente, realizar uma redução gradual de nossas ações inábeis.

E como isso deve ser feito? As causas meritórias e não meritórias que resultam em prazer e sofrimento não estão relacionadas aos objetos externos. Por exemplo, no sistema do corpo humano, as diferentes partes, como pulmões, coração e outros órgãos podem ser substituídos por outros, novos. Isso, porém, não ocorre no caso de ações cármicas, que são puramente mentais. A obtenção de novos méritos e a erradicação das causas nocivas são processos absolutamente mentais. Não podem ser atingidos com ajuda externa de qualquer tipo. O único modo de realizar esses processos é por meio do controle e da disciplina da mente que não foi domada até o momento. Para tanto, precisamos de uma compreensão mais completa do elemento chamado mente.

Por intermédio das portas dos cinco órgãos dos sentidos, o ser vê, ouve, cheira, degusta e entra em contato com uma série de formas, objetos e impressões externas. Permita que a forma, o som, o cheiro, o paladar, o tato e os eventos mentais que consistem na relação entre os seis sentidos sejam bloqueados. Quando isso é feito, a recordação de eventos passados nos quais a mente tende a habitar é completamente interrompida, e o fluxo de memória é cortado. Da mesma forma, os planos para o futuro e a contemplação de ações futuras não terão permissão para surgir, pois é necessário criar um espaço no lugar de todos esses processos de pensamento caso a pessoa deseje esvaziar a mente. Liberta de todos esses processos, haverá uma mente pura, clara, distinta e em paz. Neste ponto, examinemos que características constituem a mente que atinge este estágio. Nós certamente possuímos algo denominado mente, mas como podemos reconhecer sua existência? A mente real e essencial é encontrada quando toda a carga de obstruções e aberrações grosseiras (ou seja, as impressões dos sentidos, memórias etc.) tiverem sido removidas. Após discernir este aspecto da mente verdadeira, descobriremos que, ao contrário dos objetos externos, sua verdadeira natureza é desprovida de forma ou cor; nem podemos encontrar qualquer base de verdade nas noções falsas e enganosas de que a mente se originou disto ou daquilo, ou de que vai passar daqui para lá, ou de que está localizada em tal e tal lugar. Quando a mente não entra em contato com nenhum objeto, é como um vazio amplo, sem limite, ou como um oceano sereno e ilimitado. Quando encontra um objeto, a mente toma conhecimento imediato do mesmo, como um espelho



que reflete instantaneamente a pessoa que está à sua frente. A verdadeira natureza da mente não consiste apenas em tomar total conhecimento do objeto, como também comunicar uma experiência concreta desse objeto à pessoa que o experimenta. **

*** Estes dois aspectos: 'tomar conhecimento' e 'comunicar uma experiência' referem-se a saber em que consiste o objeto e em como é percebido, experimentado, qual é sua aparência, etc.*

Em geral, as formas de cognição pelos sentidos, como consciência do olho, consciência do ouvido, entre outros, desempenham suas funções em fenômenos externos, de um modo que implica uma distorção grosseira. O conhecimento resultante da cognição pelo sentido, que se baseia em fenômenos externos grosseiros, também é de natureza grosseira.

Quando esse tipo de estimulação grosseira é bloqueada, e quando experiências concretas e um evidente conhecimento surgem de dentro, a mente assume as características do vazio infinito semelhante à infinitude do espaço. No entanto, esse vazio não deve ser interpretado como a verdadeira natureza da mente. Nós nos tornamos tão habituados com a consciência de forma e cor dos objetos grosseiros que quando realizamos uma introspecção concentrada na natureza da mente, esta, como mencionei, é percebida como um espaço vasto e ilimitado, livre de todas as obscuridades grosseiras ou de outros obstáculos. Apesar disso, não quer dizer que nós tenhamos percebido a sutil e verdadeira natureza da mente. O que foi explicado acima diz respeito ao estado de mente relativo à experiência concreta e ao conhecimento claro da mente, que são a sua função, mas descreve apenas a sua natureza relativa.

Há, além desse, vários outros aspectos e estados mentais. Em outras palavras, tendo a mente como a base suprema, há muitos atributos que lhe são relacionados. Assim como uma cebola se constitui de camada sobre camada, que podem ser removidas, o mesmo ocorre com todos os tipos de objetos, que têm certo número de camadas. Isso se aplica à natureza da mente, conforme expliquei aqui, que também possui camada dentro de camada, estado dentro de estado.

Todas as coisas compostas estão sujeitas à desintegração. Como a experiência e o conhecimento são impermanentes e estão sujeitos à desintegração, a mente, da qual são funções, não é algo que permaneça constante e eterno. De momento a momento, a mente passa por mudança e desintegração. Essa transitoriedade da mente é um aspecto de sua natureza. Contudo, como observamos, sua verdadeira natureza tem diversos aspectos, inclusive a consciência da experiência concreta e o conhecimento de objetos. Neste momento, façamos uma análise mais aprofundada, a fim de captarmos o significado da essência sutil da mente. A mente passou a existir em razão de sua própria causa. Negar que a origem da mente é dependente de uma causa, ou dizer que se trata de uma designação dada como meio de reconhecer a natureza dos agregados da mente não é correto. Em nossa observação superficial, a mente, que tem experiência concreta e conhecimento claro como natureza, parece ser uma entidade poderosa, independente, subjetiva, e completamente dominante. No entanto, uma análise mais profunda revela que essa mente, possuindo como possui as funções de experiência e conhecimento, não é uma entidade autocriada, mas sim dependente de outros fatores para a sua existência. Portanto, a mente depende de algo diferente de si mesma. Essa qualidade não independente da substância da mente é sua verdadeira natureza que, por sua vez, é a realidade última da identidade.

Desses dois aspectos, ou seja, a verdadeira e última natureza da mente e o conhecimento dessa natureza verdadeira e última, a primeira é a base e a segunda é um atributo. A mente (em si mesma) é a base, e todos os seus diferentes estados são atributos. No entanto, a base e seus atributos têm, desde o início, pertencido à mesma essência única. A entidade da mente (base) não autocriada (dependente de uma causa diferente de si mesma), e sua essência, *sunyata*, existem incessantemente como essência única, idêntica e inseparável desde um início sem início. A natureza de *sunyata* permeia todos os elementos. Nas condições em que estamos agora, e por não podermos apreender

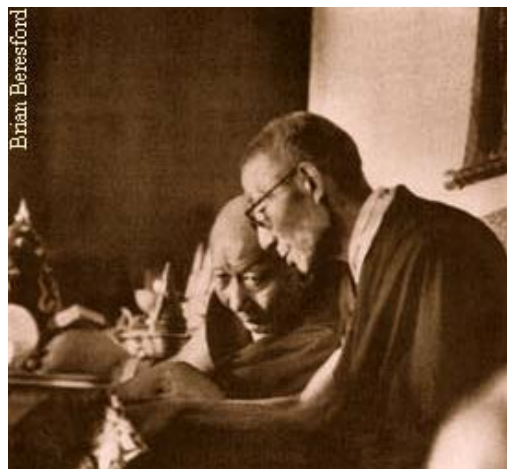
ou compreender a realidade indestrutível, natural e última de nossas próprias mentes (*sunyata*), continuamos a cometer erros e os nossos defeitos persistem.

Tomando a mente como sujeito e a realidade última da mente como seu objeto, a pessoa chegará a uma compreensão adequada da verdadeira essência da mente, ou seja, de sua realidade última. E quando, após uma meditação paciente e prolongada, alguém percebe e apreenda o conhecimento da realidade última da mente, que é desprovida de características duais, essa pessoa, de forma gradual, conseguirá exaurir as ilusões e defeitos das mentes central e secundária, como ira, amor pela ostentação, ciúme, inveja e assim por diante.

A incapacidade de identificar a verdadeira natureza da mente será superada mediante a aquisição do poder de compreender a sua realidade última. Isso, por sua vez, erradicará a luxúria, o ódio e todas as outras delusões secundárias provenientes das delusões básicas. Conseqüentemente, não haverá nenhuma ocasião para a acumulação de carma negativo. Por isso, a criação de carma (negativo) que venha a afetar as vidas futuras será eliminada, e a pessoa conseguirá aumentar a qualidade e a quantidade de condicionamentos causais relativos ao mérito, erradicando a criação do condicionamento causal nocivo que afetaria as vidas futuras, além do carma negativo acumulado anteriormente.

Na prática de obter um perfeito conhecimento da verdadeira natureza da mente, esforços mentais extenuantes e concentrados são necessários para que se obtenha a compreensão do objeto. Em condições normais, como estas em que nos encontramos no momento, quando nossa mente entra em contato com algo, é imediatamente atraída pelo objeto. Isto faz com que a compreensão seja impossível. Portanto, para adquirir um grande e dinâmico poder mental, um empenho extremo é o primeiro imperativo. Por exemplo, um grande rio que flui por uma vasta extensão de terra plana, suas águas terão muito pouca força, mas, quando passar por um desfiladeiro íngreme, toda a água se concentrará em um espaço estreito e, por isso, fluirá com muita força. Por motivo semelhante, todas as distrações mentais que distanciam a mente do objeto de contemplação devem ser evitadas, e a mente deve permanecer firme e estabilizada no objeto de contemplação. A menos que isso seja feito, a prática para a obtenção de uma adequada compreensão da verdadeira natureza da mente será um completo fracasso.

Para tornar a mente dócil, é essencial que nós a disciplinemos e controlemos bem. Não deve ser permitido que a fala e as atividades corporais que acompanham os processos mentais fluam de maneira imprudente, desordenada e aleatória. Assim como um treinador disciplina e acalma um cavalo selvagem e voluntarioso, submetendo-o a treinamento hábil e prolongado, assim devem ser disciplinadas as atividades selvagens, dispersas e aleatórias do corpo e da fala para torna-las dóceis, justas e hábeis. Portanto, os ensinamentos do Senhor Buddha compreendem três categorias graduadas, que são *sila* (treinamento na conduta superior), *samadhi* (treinamento na meditação superior) e *prajna* (treinamento em sabedoria superior), que disciplinam a mente.



Ao estudar, meditar e praticar os três tipos de *trīṣikṣa* dessa forma, a pessoa obtém realizações de maneira progressiva. Uma pessoa treinada dessa forma será dotada da maravilhosa qualidade de poder suportar com paciência as dores e sofrimentos que são resultado de seu carma passado. Ela considerará seus infortúnios como bênçãos disfarçadas, pois esses infortúnios a instruirão com relação ao significado de nêmesis (carma), convencendo-a da necessidade de se concentrar apenas em realizar ações que impliquem mérito. Se o carma passado (negativo) ainda não tiver dado frutos, ainda assim será possível que a pessoa elimine esse carma não amadurecido por meio da força dos quatro poderes, a saber: a determinação de alcançar o estado da Budeidade; a determinação de evitar ações negativas, mesmo à custa da própria vida; a realização de ações positivas e o arrependimento.

Assim é o caminho para alcançar a felicidade imediata, preparar o caminho para obter a liberação no futuro e ajudar a evitar a acumulação de mais deméritos.

Colofão:

Com a bondosa permissão de Sua Santidade, o Dalai Lama, em Dharamsala. Extraído de Segunda Celebração do Dharma, 05 a 08 de novembro de 1982, Nova Délhi, Índia. Traduzido por Alex Berzin, explicado por Lama Zopa Rinpoche, editado por Nicholas Ribush. Publicado pela primeira vez pelo Tushita Mahayana Meditation Centre, Nova Délhi, Índia, 1982.

Reproduzido no curso Descubra o BUDISMO, com a permissão do Lama Yeshe Wisdom Archive.

Tudo vem da Mente

de Lama Thubten Yeshe

O budismo pode ser entendido em muitos níveis diferentes, e as pessoas que realizam o caminho budista fazem isso de maneira gradual. Assim como você passa lentamente pela escola e pela universidade, graduando-se de um ano para o outro, assim fazem os praticantes budistas para avançar passo a passo ao longo do caminho para a iluminação. No budismo, contudo, falamos de diferentes níveis da mente; aqui, superior ou inferior dependem de quanto progresso espiritual você tenha feito.

Além disso, no Ocidente há uma tendência a considerar o budismo como uma religião no sentido ocidental do termo. Isto é um equívoco. O budismo é completamente aberto, você pode falar sobre qualquer coisa, da evolução de ambos os mundos, externo e interno. O budismo tem sua própria doutrina e filosofia, mas também incentiva a experimentação científica, tanto interna como externa. Portanto, não considerem o budismo como um sistema de crenças estreito, tacanho. Não é assim. E, além disso, a doutrina budista de hoje não é uma invenção histórica derivada de imaginação e especulação mental. Trata-se de uma verdadeira explicação psicológica da real natureza da mente.

Ao observar o mundo lá fora você tem uma impressão muito forte de sua substancialidade. Você provavelmente não percebe que essa forte impressão é uma mera interpretação de sua própria mente, daquilo que é visto. Você considera que essa realidade forte e sólida realmente existe lá fora, e ao olhar para dentro, talvez se sinta vazio. Este é também um conceito errôneo, uma atitude mental equivocada que não percebe que a forte impressão que parece verdadeiramente existente fora de você é de fato projetada por sua própria mente. Tudo o que você experimentar: sentimentos, sensações, formas e cores, vem de sua mente.

Se você se levantar em uma manhã com a mente turva, e o mundo à sua volta também parecer escuro e nebuloso, ou quando o mundo parecer bonito e claro, você deve compreender que, basicamente, essas impressões são provenientes de sua própria mente, e não das mudanças do ambiente externo. Por conseguinte, em vez de interpretar mal seja o que for que viermos a experimentar na vida, com concepções errôneas de julgamento, perceba que não se trata da realidade exterior, mas apenas da mente.

Por exemplo, quando todos neste auditório olham para um único objeto ou para mim, Lama Yeshe, cada um de vocês tem uma experiência nitidamente diferente, embora todos estejam olhando ao mesmo tempo para a mesma coisa. Essas diferentes experiências não se originam de mim, mas da própria mente de cada um de vocês. É provável que você esteja pensando: “Ah, como ele pode dizer isso? Todos nós estamos vendo o mesmo rosto, o mesmo corpo, as mesmas roupas”, mas se trata apenas de uma interpretação superficial. Verificando com mais profundidade, verá que a maneira pela qual você me percebe, como sente, é individual e que, nesse nível, vocês são totalmente diferentes. Essas várias percepções não advêm de mim, mas de suas próprias mentes. Este é o ponto que quero enfatizar.

Desse modo, talvez você pense: “Ah, ele é apenas um lama, tudo o que conhece é a mente. Ele desconhece os grandes avanços científicos, como satélites e outras tecnologias sofisticadas. Não há como dizer que essas coisas vêm da mente”. Porém, verifique. Quando eu digo “satélite”, você obtém uma imagem mental do objeto que foi mencionado: um satélite.

Quando o primeiro satélite foi feito, seu inventor disse: “Fiz esta coisa que orbita a Terra, e que será chamada de ‘satélite’”. Por isso, todos que o viram pensaram: “Ah, isso é um satélite”. Mas ‘satélite’ é apenas um nome, não é mesmo?

Antes de o inventor construir realmente o satélite, especulou sobre o objeto e o visualizou em sua mente. Em seguida, com base nessa imagem, agiu para materializar sua criação. Depois, disse a todos: “Isto é um satélite”, e assim todos pensaram: “Nossa, um satélite; que lindo, que maravilha!”. Isso demonstra o quanto somos ridículos. As pessoas dão nomes às coisas e nós nos agarramos ao nome, acreditando que o objeto em si é real. É a mesma coisa, não importa quais sejam as cores e as formas às quais nos prendamos. Verifique.

Se você conseguir entender o que estou explicando aqui, verá que de fato os satélites e demais objetos vêm da mente, e que sem a mente não haveria uma única existência material manifesta em todo o mundo percebido. O que existe sem a mente? Observe as coisas todas que você encontra nos supermercados: muitos produtos alimentícios, muitas coisas diferentes. Em primeiro lugar, as pessoas criaram tudo isso: este nome, aquele nome, este, aquele, esse. Em seguida, isso tudo apareceu para você. Por isso, se todos esses milhares de itens de supermercado, bem como jatos, foguetes e satélites são manifestações da mente, o que é que não advém da mente? Por esse motivo é que é tão importante conhecer o modo como sua própria mente funciona.

Ao verificar de modo muito verdadeiro e profundo como a sua mente se expressa, seus vários pontos de vista e sentimentos, sua imaginação, você perceberá que todas as suas emoções, a forma como você vive sua vida, como você se relaciona com os outros, tudo vem de sua própria mente. Se você não entender como a mente funciona, continuará a ter experiências negativas, como raiva e depressão. Por que eu digo que uma mente deprimida é negativa? Porque a mente deprimida não entende seu próprio funcionamento. Uma mente que não tem entendimento é negativa. A mente negativa funciona puxando você para baixo, porque todas as suas reações estão poluídas. Uma mente que tem entendimento funciona de maneira clara. A mente clara é uma mente positiva.

Por conseguinte, todo problema emocional que você experimenta surge em razão de como a sua mente funciona, e seu problema fundamental reside no modo pelo qual você determina equivocadamente sua própria identidade. Em geral, vocês têm baixa autoestima, vendo-se como seres humanos medíocres, enquanto o que realmente desejam é ter uma vida de mais alta qualidade, perfeita. Você não quer ser um ser humano medíocre, não é mesmo? Portanto, a fim de corrigir sua visão e se tornar uma pessoa muito melhor, você não precisa nem se oprimir nem passar de sua própria cultura para outra. Isso não é solução. Basta que você compreenda sua verdadeira natureza, o seu próprio modo de ser. Isto é tudo. E é tão simples.

Colofão: O material acima tem permissão para ser usado no programa Descubra o BUDISMO e foi extraído do Lama Yeshe Wisdom Archive.

Entendendo a mente

de Lama Zopa Rinpoche

Antes da palestra, vamos recitar o *Sutra do coração* e meditar neste que é um ensinamento essencial do Buddha, que corta a raiz de todos os sofrimentos. Contemple as palavras que você ouvirá. Mesmo que você não entenda o significado, seguir simplesmente as palavras é o bastante. Meditar na vacuidade é um método fundamental para pacificar a confusão geral da vida e, em particular, os obstáculos ao seu sucesso em ouvir, refletir e meditar.

A natureza pura da mente

A natureza da mente é pura; a natureza da mente é clara luz, não mesclada com a ignorância. Mesmo que sejamos ignorantes, a nossa mente não se mistura com a ignorância. Embora tenhamos apego e raiva, a nossa mente não está unificada com o apego e a raiva. A natureza de nossa mente é pura. O problema é que obscurecemos esta natureza pura ao tomarmos atitudes egoístas e ao mantermos concepções errôneas. Essas poluem nossa mente, impossibilitando o desenvolvimento de nosso potencial como um todo, interferindo no despertar da mente. As concepções errôneas bloqueiam o desenvolvimento de nossa capacidade mental para a obtenção da felicidade temporal e última para nós próprios e, principalmente, impedem que todos os seres tenham a felicidade temporal e última.

Quanto mais tempo deixamos um espelho exposto à poeira, mais obscuro se torna. Apesar de ter potencial para refletir, se nós deixamos que o espelho se encha de poeira, o pó não permitirá que o espelho reflita nada. Desse modo, as concepções errôneas obscurecem continuamente a mente. Se não meditamos no caminho correto, que pode remover essas manchas mentais, mesmo que nossa mente seja completamente pura por natureza e não unificada com obscurecimentos, nossos obscurecimentos tornar-se-ão mais e mais grosseiros. Consequentemente, fica muito difícil desenvolver o potencial de nossa mente.

Temos a possibilidade de desenvolver em plenitude a maravilhosa capacidade de nossa mente. Podemos conseguir toda a felicidade, até mesmo a felicidade suprema para nós próprios, e eliminar por completo todos os problemas e sofrimentos. Podemos também realizar obras extensas em prol de todos os seres, levando todos os seres que sofrem à felicidade da liberação suprema. Possuímos este incrível potencial para beneficiar-nos a nós mesmos, como também a todos os outros seres, que se igualam à extensão do espaço infinito. Temos o potencial de oferecer muito a um incontável número de outros seres.

Contudo, falta-nos a compreensão do caminho que realmente pode purificar o nosso contínuo mental, separando-o de todos os obscurecimentos e manchas. Falta-nos a compreensão da cessação do sofrimento e dos métodos para alcançá-la. Além disso, não entendemos os diferentes níveis de sofrimento e suas causas internas. Basicamente, falta-nos compreensão da natureza de nossa própria mente. Se nós entendêssemos bem a nossa mente, não haveria as guerras religiosas, por exemplo. Além disso, havendo um pouco de compreensão, vemos que nenhum esforço tem sido

feito para desenvolver esse entendimento. Se pensarmos com amplitude, todos os problemas do mundo advêm disso.

Atualmente, nossa mente é como um pano sujo ou um espelho coberto de pó. Como o pano sujo não está unificado com a sujeira, é possível lavá-lo e separar o tecido da sujeira. Se o pano fosse único com a sujeira, não haveria um modo de limpá-lo. A definição de um pano limpo é o fato ele estar separado da sujeira. Dá-se o mesmo com o espelho: a poeira que o cobre pode ser removida. Se a sujeira fizesse parte da constituição do espelho, não haveria um modo de remover a sujeira. Mas como não faz, é possível limpá-lo! Nossa mente não é una com os obscurecimentos, mas se encontra temporariamente embaçada como um pano sujo fica provisoriamente embaçado pela sujeira.

É óbvio que você pode limpar a casa com água, sabão e aspirador de pó. Mas você limpa a mente usando a própria mente. É possível remover todas as máculas mentais que bloqueiam o desenvolvimento da paz interior e da felicidade suprema, e que trazem tanta confusão e problemas à sua vida. Com pensamentos corretos e hábeis, com as realizações certas, você pode interromper as concepções errôneas que obscurecem a sua mente. Não apenas é possível impedir que essas concepções errôneas surjam e poluam o contínuo mental, como é possível também purificar as máculas do passado.

Nós sempre temos essa possibilidade, essa liberdade. Trata-se somente da questão de envidarmos ou não esforços para remover as máculas mentais através de escutar, refletir e meditar. Nossa própria paz interior e felicidade suprema dependem por completo de nós próprios. Mesmo quando não meditamos, mesmo quando não praticamos o dharma e, em vez disso, seguimos concepções errôneas e criamos carmas negativos que poluem nosso contínuo mental, a natureza de nossa mente é pura. Esse grande potencial permanece lá. Portanto, não há dúvida de que, quando praticamos o dharma, a natureza de nossa mente também se torna pura.

Mesmo tendo pouco entendimento disso, vemos como é possível desenvolver a mente.

No momento, nós talvez entendamos que nossa mente está completamente dominada por atitudes egoístas, sem nenhum pensamento de apreço e benefício para com os outros, ou com raiva. A raiva pode surgir toda vez que você vir alguém, ou quando alguém falar com você. Embora sua mente possa estar nesse estado neste momento, se você compreender a natureza da mente, não precisará se sentir deprimido, desesperado. Não pense que mudar é impossível, que sua vida será sempre confusa. Isto não é verdade. Conhecendo a natureza da mente, você compreende que há grande esperança. Você tem potencial para mudar, de modo a vir a ter paz de espírito e uma vida melhor.

A mente onisciente

Os ensinamentos budistas explicam que o contínuo mental pode se livrar por completo de todas as máculas mentais ou obscurecimentos. Quando purificado de todas as máculas, o contínuo mental se transforma em mente onisciente. Quando você lava um pano sujo, em primeiro lugar a sujeira grosseira é removida, mas ainda resta alguma mancha. O pano só estará limpo quando até mesmo essa mancha final for removida. Desse modo, gerar o remédio do caminho dentro de sua mente elimina por completo os obscurecimentos do pensamento perturbador grosseiro, assim

como os obscurecimentos sutis. Nesse momento, o contínuo do atual contínuo mental transforma-se em mente onisciente.

Esta mente plenamente desperta enxerga a verdade convencional e a verdade absoluta, ou vacuidade, que é a realidade de toda a existência. Assim como você enxerga uma maçã que se encontra em sua mão, a mente onisciente vê de forma direta e clara o passado, o presente e o futuro de cada ser. Ao mesmo tempo, essa mente enxerga todas as existências dos três tempos. Ao ver o passado, essa mente também pode ver o presente e o futuro. Ao realizar o desenvolvimento mental supremo da mente onisciente, a pessoa tem o poder perfeito de ver todos os diferentes níveis da mente, além das características de cada um e de todos os seres, e de revelar-lhes os diversos meios hábeis. Essa pessoa passa a trabalhar em favor dos seres, de maneira incessante e natural, orientando-os sem o menor esforço.

Basta que a lua nasça e de imediato seus reflexos já são incontáveis, pois há muita água na Terra, entre lagos, lagoas e até mesmo orvalho. Assim que a lua ascende, onde há água clara há, de modo instantâneo e natural, o seu reflexo. Em todas as diferentes acumulações de água, incluindo o orvalho, surge o reflexo. Ao ascender, a lua não tem uma motivação: “Eu agora vou me refletir em toda essa água”. Todos os reflexos aparecem automaticamente.

Isso também acontece com o desenvolvimento supremo da mente onisciente. A pessoa consegue trabalhar para os seres de forma semelhante ao surgimento de reflexos da lua, incessantemente e sem se esforçar. Até que todos os seres se iluminem, sem qualquer parcialidade da mente, essa pessoa os beneficia. Não há mais o pensamento de beneficiar aqueles que o amam e que fazem oferecimentos a você, e de não amar aqueles que o criticam ou que reclamam de você e não lhe fazem oferendas. Por que não há mais o perigo de que isso ocorra? Porque o perfeito poder da mente onisciente é obtido por meio do treinamento da mente na compaixão para com todos os seres. Nesse momento, o treinamento mental na compaixão estará concluído.

No mundo, com frequência, acontece de, mesmo que alguém tenha a capacidade de ajudar os outros, essa pessoa só ajuda aqueles que o amam; ela não ajuda aqueles que a criticam. Isto ocorre porque a compaixão pelos outros não é equânime. Você tem compaixão por alguém que gosta de você e que o ajuda, mas não tem compaixão por alguém que o prejudica ou critica. Ao beneficiar os outros com o seu corpo, fala e mente, você o faz apenas com relação aos que têm apreço por você. Você não tem compaixão por aqueles que não o beneficiam: a raiva surge em relação a eles. Em função de você não ter treinado sua mente para gerar compaixão por aqueles que o prejudicam ou criticam, a raiva e o desprezo surgem e impedem-no de beneficiá-los. Além disso, essa maneira de pensar faz com que você cause danos a esses seres.

A essência dos ensinamentos de Buddha

Não cometer nenhuma ação negativa,
Usufruir de perfeita virtude,
Dominar a própria mente:
Este é o ensinamento do Buddha.

Este conselho é a essência dos ensinamentos de Buddha. Toda ignorância e obscurecimento que dão surgimento à confusão na vida resultam da mente. A liberação, que envolve a purificação de todos esses obscurecimentos, e a mente onisciente, que tem capacidade infinita para beneficiar um incontável número de seres, também são criadas pela mente. Tudo tem a ver com a sua mente. Todo sofrimento e felicidade em sua vida vêm de sua própria mente.

Guru Buddha Shakyamuni desceu a esta terra era levar os seres à liberação, à cessação do sofrimento e à grande liberação, o estado de mente onisciente. Seu único propósito era levar os seres à felicidade. Como é que o Buddha guia os seres à liberação? Conforme explicado nos ensinamentos:

Os Poderosos não removem os carmas negativos com água; eles não eliminam os sofrimentos com as mãos; não transplantam suas próprias realizações nos outros. Os seres são liberados ao serem apresentados à realidade.

Os carmas negativos são as ações não virtuosas acumuladas, e que trazem problemas. Os Buddhas não liberam os seres chegando com milhares de caminhões carregados de água para lavá-los todos com mangueiras de incêndio. O fato de não eliminarem os sofrimentos com as mãos significa que os Buddhas não removem os sofrimentos como se tira um espinho da carne. Como esses dois primeiros métodos não são corretos, alguém pode questionar: “Será que os Buddhas implantam suas realizações nos seres?”. Eles também não fazem isso.

Como o Buddha libera os seres do sofrimento? Revelando ensinamentos. O Buddha revelou os ensinamentos sobre o sofrimento, a causa do sofrimento e o caminho para a liberação do sofrimento, a cessação do sofrimento e a grande liberação, ou iluminação, a cessação até mesmo dos obscurecimentos mais sutis. Tendo percebido isso por si próprio, o Buddha então descreveu suas experiências a outros seres. Desse modo, ele permitiu que outros seres praticassem, e os conduziu a um caminho de liberação e iluminação.

Neste verso a realidade, ou verdade, significa especificamente os ensinamentos sobre a vacuidade. O Buddha explicou a vacuidade em especial para erradicar a raiz do samsara, a raiz de todo o sofrimento. Para atingir a iluminação existem dois caminhos: o caminho da sabedoria e o caminho do método. O Buddha deu 84 mil ensinamentos como remédios para os 84 mil pensamentos perturbadores que os seres têm. O ensino fundamental dos 84 mil ensinamentos são as *Quatro Nobres Verdades*.

Depois que o Buddha ensinou a ação de se tornar iluminado, ele girou a primeira roda do dharma com o ensinamento das *Quatro Nobres Verdades*, em Sarnath, um lugar santo da Índia. Todos os outros ensinamentos que explicam o caminho do método foram ministrados como meio para

ajudar a realizar o caminho da sabedoria, que significa vacuidade. Os ensinamentos sobre a vacuidade são os que primordialmente liberam os seres do sofrimento.

Verdadeiro sofrimento, verdadeira causa

É preciso entender a doença,
É preciso renunciar à causa,
É preciso confiar no medicamento,
E a cura será alcançada.

Como Buddha Maitreia explica no *Ornamento dos Sutras*, o sofrimento deve ser conhecido; sua causa abandonada; o caminho seguido e a cessação alcançada.

Só por segurança, alguém pode consultar um médico para uma inspeção clínica. O médico o examina e depois explica: “Você tem câncer”. A pessoa não sabia disso antes da avaliação clínica, e esta notícia faz com que ela busque conhecer a causa da doença. Se o paciente quiser saber a causa, e o médico puder explicá-la, ele o faz. Em seguida, o paciente saberá como se libertar da causa de qualquer doença que tenha; saberá como obter a cura. Após descobrir a doença, ele descobre a causa da doença, que precisa ser abandonada. Para remover a causa e a doença, o paciente confia no medicamento e alcança a felicidade da cura.

Da mesma forma, a fim de liberar os seres do sofrimento, o Buddha, em primeiro lugar, apresentá-les o significado do verdadeiro sofrimento, que ele conhece, mas que eles não conhecem. Os seres experimentam o verdadeiro sofrimento, mas nem sempre estão cientes disso. Quando um paciente não tem conhecimento de todas as suas doenças, o médico explica-as ao paciente, que toma o remédio e é curado. Do contrário, se o medicamento fosse dado sem qualquer explicação, o paciente não veria finalidade em tomá-lo. Dessa forma o Buddha introduz os seres aos sofrimentos e aos problemas dos quais o Buddha tem conhecimento, mas que os seres não têm. À medida que os seres, por outro lado, verificam se o sofrimento tem ou não uma causa, o Buddha explica a verdadeira causa do sofrimento. E quando os seres entendem que a cessação da verdadeira causa do sofrimento é a felicidade suprema, e indagam se existe ou não um método para atingi-la, o Buddha revela o verdadeiro caminho.

Muitos de vocês estão familiarizados com os ensinamentos de Lama Tsongkapa, que afirma:

Se você não refletir sobre os defeitos do samsara, não terá nenhum desejo de alcançar a liberação, e, se você não refletir sobre a entrada gradual no samsara, não saberá como cortar sua raiz.

Samsara não significa esta casa, esta área ou este país, mas significa estes agregados. A associação do corpo e da mente que você tem aqui e agora, que é a base de muitos problemas, é o samsara.

Trata-se do corpo-mente que experimenta nascimento, velhice, doença e morte, acrescidos de muitos outros problemas, tais como calor e frio, fome e sede. Enquanto você não quebrar o círculo contínuo desses agregados no samsara, de uma vida a outra, você experimentará obrigatória e continuamente o sofrimento. Além de experimentar os oito tipos de sofrimento com esses agregados samsáricos, do nascimento até a morte, até mesmo os momentos de prazer dependerão

dos objetos externos dos sentidos, que se encontram apenas na natureza do sofrimento. Analisando-os, você entenderá isso. Este é o sofrimento da mudança. Até mesmo a sensação experimentada como prazer por esses agregados não perdura. Se a experiência tem continuidade, o prazer torna-se cada vez menor e se transforma em sofrimento. A cada vez haverá menos prazer e uma maior intensificação do sofrimento: o sofrimento do sofrimento. Esta é a natureza do samsara.

Por exemplo, se você tiver fome, quando ingerir o primeiro bocado de comida, o sofrimento da fome começará a diminuir. Entretanto, logo após a entrada de um ou dois bocados de comida no estômago, um desconforto muito sutil tem início. O problema anterior de fome passa de grande a pequeno, mas o segundo problema de desconforto no estômago aumenta de pequeno a grande. Os poucos minutos decorridos após a solução do problema da fome são rotulados de momentos de “prazer”, pois, em comparação com a fome anterior, esta mudança de sensação é agradável.

Outro exemplo: você pode ter uma dor de cabeça, hoje, que é menos forte que a dor de cabeça de ontem, por isso você hoje se sente “melhor”. Não quer dizer que você hoje esteja totalmente recuperado e feliz. É que a dor de cabeça de hoje é menos intensa que a de ontem, então você rotula essa sensação de “estar melhor”.

Dá-se o mesmo com o exemplo de comer. Devido à redução do desconforto anterior de fome, você rotula a sensação de “prazer”. No entanto, é possível perceber que a base sobre a qual você rotula o “prazer” é só sofrimento. Por consistir somente em sofrimento, se você continuar a comer, mais cedo ou mais tarde a sensação agradável anterior será cada vez menos intensa, e o desconforto de ter comida em seu estômago será maior.

Esse segundo problema de desconforto no estômago começa imediatamente após você alterar a ação de não comer para comer, e se acumula à medida que você continua a comer. Esse segundo problema, por conseguinte, torna-se maior do que o primeiro. Como a base sobre a qual você rotula “prazer” é mero sofrimento, o prazer não dura à medida que você come mais e mais. Se a base sobre a qual você rotula “prazer” não fosse sofrimento, quanto mais você comesse maior seria o prazer que você teria. Você comeria por todo o dia e por toda a noite por dias, semana, mês, ano! A partir da primeira noite você já sentiria uma felicidade incrível, e haveria ainda mais prazer depois de uma semana, um mês, um ano de comer sem parar. Mas nós sabemos que isso não acontece. Basta este exemplo para que consigamos entender o sofrimento da mudança.

Não comer é um problema; comer é um problema. Ambos são problemas. O mesmo acontece com todas as atividades samsáricas: sentar-se é um problema; não se sentar é um problema. Dormir é um problema, não dormir é um problema. Enquanto não estivermos livres do samsara, todas as atividades que realizarmos ou não realizarmos com esses agregados constituirão sofrimento. Até mesmo uma sensação agradável é apenas sofrimento. Porque estes agregados são contaminados pelas sementes do carma e das delusões; um mero sentimento de indiferença é sofrimento. Até que nos libertemos do samsara, estaremos continuamente a experimentar um desses sofrimentos, sem parar por um segundo sequer.

Se este corpo-mente não tivesse experimentado o sofrimento do sofrimento, ou seja, nascimento, velhice, doença, morte, e todos os outros problemas de calor e frio, fome e sede; se este corpo-mente não tivesse experimentado o sofrimento da mudança, com sensações surgindo como

agradáveis, mas transformando-se em sofrimento do sofrimento quando ganham continuidade, e terceiro, se este corpo-mente não tivesse experimentado o sofrimento que tudo permeia, estando sob o controle da ignorância, da raiva, do apego e do carma, isso não seria samsara. Se este corpo-mente não tivesse nenhum desses problemas, isso não seria samsara. Se este corpo-mente estiver enfrentando qualquer um desses três tipos de problemas, isto é o samsara.

O desejo da liberação suprema

Se você não refletir sobre o surgimento gradual e completo da entrada no samsara, não saberá como cortar sua raiz. Compreenda aquilo que o liga ao samsara, valorize a renúncia ao samsara. Eu, o iogue, assim pratiquei. A você, que busca a liberação, imploro que pratique assim também.

Isto é muito importante. O próprio Lama Tsongkapa alcançou a liberação praticando assim, e ele nos pede para praticar dessa mesma forma.

Como não queremos ter problemas, o conselho essencial de Lama Tsongkapa é que nós desenvolvamos aversão ao samsara mediante a compreensão da causa que nos prende ao samsara como um peixe ao anzol. O que o prende a esse gancho? É fácil entender o motivo por que um peixe é fígado em um anzol. Na verdade, se o peixe é inteligente o suficiente para não morder a isca, se não se agarrar à isca presa no anzol, não terá problema. Não digo que não vamos ter nenhum problema! Digo que se o peixe, entendendo que se trata de um anzol, e que é perigoso seguir sua mente de apego, não se agarrar ao desejo, será liberado do perigo de ser fígado e morto.

Estamos presos ao samsara exatamente da mesma maneira e, como diz Lama Tsongkapa, compreender o que nos amarra ao samsara é muito importante. Não entender por que motivo fomos pegos no samsara é ser exatamente como um peixe capturado que desconhece a causa de se prender ao anzol. Por desconhecer isso, toda vez que nascer como um peixe, seguindo o apego e o desejo, será fígado por um anzol. Enquanto o peixe seguir o desejo, isso sempre lhe ocorrerá. Da mesma forma, somos apanhados inúmeras vezes. Se nós não soubermos o que nos amarra ao samsara e não praticarmos a renúncia ao samsara, como o peixe, repetidas vezes seremos capturados. Nós, portanto, experimentaremos todos os problemas desse samsara, um após o outro.

Se os únicos sofrimentos que a pessoa percebeu foram os de deparar-se com objetos indesejáveis e os de separar-se de objetos desejáveis; além de passar por nascimento, velhice, doença, morte, calor e frio, fome e sede, seu entendimento da liberação e seu desejo de obtê-la será limitado. A pessoa não aspira pela liberação suprema; aspira apenas a se libertar desses problemas. Sem nenhuma compreensão dos outros dois sofrimentos, entendendo somente o sofrimento do sofrimento, ela não teria nenhuma forma de alcançar a felicidade eterna da liberação suprema.

Há três reinos no samsara: o reino do desejo (onde estamos), o reino da forma e o reino sem forma. No reino da forma não há o sofrimento do sofrimento: nenhum daqueles sofrimentos do nascimento até a morte. Mesmo sem meditar, sem estudar o dharma, as pessoas comuns em todo o mundo identificam e querem ser livres do sofrimento do sofrimento. Para as pessoas sem conhecimento dos outros dois tipos de sofrimentos mais sutis, o reino da forma, em que não há sofrimento do sofrimento, seria a liberação final. Embora não seja, essas pessoas acreditam que esse estado seja a liberação final, por isso seu desejo de liberação não é correto.

O segundo e mais sutil tipo de sofrimento do samsara é o sofrimento da mudança. Quanto mais tempo você alonga os prazeres samsáricos, mais o prazer diminui e mais intensamente torna-se o sofrimento do sofrimento. Por outro lado, a felicidade do dharma pode ser desenvolvida e concluída. A felicidade derivada da meditação *samatha* ou de práticas tântricas pode ser desenvolvida. Quanto mais você medita, mais paz de mente e felicidade você desenvolve, e isso não diminui. Além disso, ainda pode atingir a completude. A prática do dharma tem um fim, mas os prazeres samsáricos não têm fim. Não importa quantas vezes os prazeres samsáricos são experimentados repetidas vezes. Se o desejo pelos prazeres samsáricos permanecer, o esforço para obtê-los não terá fim.

Com relação a todos os prazeres samsáricos, em algum momento o prazer diminui e depois deixa de existir. Então você tenta novamente, mas o prazer desaparece. Você tenta de novo, de novo, repetidas vezes, mas aquele prazer desapareceu. Você tenta outras vezes na expectativa de obter satisfação, mas em seu coração há sempre algo que falta. Há uma espécie de espaço vazio por dentro. Mesmo quando você está experimentando prazer em função de determinadas condições externas, você examina sua mente e pergunta: “Estou de fato feliz, ou não?”. Você não está completamente satisfeito. Falta algo. Há em você uma sensação de vazio interior.

Com o desejo aferrando-se aos prazeres samsáricos, sempre na expectativa de obter a satisfação, você tenta continuamente, diversas vezes, mais e mais vezes. Até que você renuncie a esse desejo, não haverá fim para a sua experiência do sofrimento da mudança, e do sofrimento do sofrimento que advêm do desejo. Quando o prazer tem fim, a preocupação e o desconforto (o sofrimento do sofrimento) têm início. Enquanto você estiver sob o controle de desejo e carma, sempre será assim. Com esse desejo, sob o controle do carma e da delusão, você repete a ação mais uma vez. Estando sob o controle do carma e das delusões, dá-se o terceiro sofrimento: aquele que tudo permeia, o sofrimento composto. Isso já é suficiente para que você consiga observar como são experimentados os três tipos de sofrimento.

Enquanto não renunciamos ao desejo que se aferra aos prazeres samsáricos, o esforço não tem fim. Não há nenhuma maneira de extingui-lo. O resultado são os três tipos de sofrimento: você tem problemas e sofrimentos de forma contínua. Cada vez que tenta obter satisfação, por estar seguindo o desejo, em vez de obter satisfação você obtém insatisfação. Este é o resultado que o faz circular continuamente. Agora você pode entender o exemplo do peixe. A ânsia e o desejo fazem-no criar continuamente a causa do samsara, a ação composta. Cada vez que há o desejo e a ação composta, você cria o samsara futuro, outras e outras vezes.

Lama Tsongkapa explica que este é o pior sofrimento. Você tenta obter satisfação, mas por estar seguindo o desejo, não há nenhuma maneira de obter satisfação. À medida que você persegue a ânsia, o desejo, nunca obtém a satisfação. A prova é que você vem tentando fazer isso desde tempos sem começo, mas nem assim você obtém a satisfação.

Entretanto, usufruir dos objetos dos sentidos por si só não significa que há desejo aferrado a objetos. Arhats e altíssimos iogues tântricos, com a realização do corpo ilusório e da clara luz, têm uma satisfação inacreditável, eles experimentam tudo como êxtase. Eles experimentam uma felicidade que é milhares de vezes superior ao prazer comum, porém o fato de eles experimentarem meramente o prazer não significa que tenham desejo samsárico. Os Buddhas, que eliminaram todos os obscurecimentos e máculas mentais, e que obtiveram todas as realizações, têm o maior prazer

de todos; alcançam a bem-aventurança completa; experimentam a felicidade suprema. Continuamente, sem pausa nem sequer de um segundo, eles permanecem em felicidade inigualável.

Por renascimentos sem começo até agora, nós temos seguido o desejo, mas nunca obtivemos a satisfação. Isso por si só demonstra como não há um fim quando se segue o desejo, e isso é também uma previsão do futuro: em nenhum momento obteremos satisfação seguindo o desejo. Lama Tsongkapa explica que nós não apenas não obtemos a satisfação, como também perseguir o desejo traz diversos outros problemas, centenas de outros problemas. No entanto, quando se renuncia ao desejo pelos prazeres samsáricos, há satisfação imediata. Quando este único ato de renúncia é realizado, imediatamente dá-se a satisfação. Isso elimina o esforço, todos os três tipos de sofrimento e os vários problemas que surgem a partir daí. Todos cessam.

Lama Tsongkapa diz que é importante entender o que nos amarra ao samsara e estimar a renúncia ao samsara. Uma pessoa pode reconhecer o sofrimento da mudança, ou seja, que os prazeres normais dependentes dos objetos dos sentidos externos têm a natureza do sofrimento, mas se ela não perceber o terceiro sofrimento, o sofrimento composto que tudo permeia, seu desejo de liberação será limitado. Se ela não tem conhecimento do sofrimento fundamental de estar sob o controle de carma e pensamentos perturbadores, seu desejo não será obter a liberação final, apenas a liberação do sofrimento do sofrimento e do sofrimento da mudança.

Este terceiro sofrimento, o sofrimento que tudo permeia, é a base dos outros dois sofrimentos. Sabendo desse terceiro sofrimento, a pessoa desejaria a cessação de todo o carma e dos pensamentos perturbadores. A pessoa que compreende os três tipos de sofrimentos infere o significado correto e total de liberação, liberação suprema. Ao perceber que a liberação é a cessação do carma e dos pensamentos perturbadores, a pessoa, em seguida, investiga se existe um caminho para alcançar esse objetivo. Encontrando o caminho, ela o pratica e alcança a liberação suprema. Depois que o carma e os pensamentos perturbadores cessarem completamente, é impossível que a causa do sofrimento retorne.

O carma e os pensamentos perturbadores

Por não ter sido liberado em sua vida passada; por não ter aniquilado o carma e os pensamentos perturbadores, você nasceu nesta vida sob o controle do carma e dos pensamentos perturbadores. Desde o momento de seu nascimento, você já estava sob esse controle. Você não apenas experimenta o resultado do carma passado, como, sob o controle de pensamentos perturbadores, acumula carma novamente.

O que faz com que pensamentos perturbadores, como raiva e apego, surjam dentro de você até hoje? Você pode se decidir agora por fazer uma sessão de meditação na paciência, para recuperar as técnicas de meditação relacionadas à paciência, e fazer as visualizações. Depois de terminar a sessão, contudo, se um objeto indesejável aparecer ou alguém mostrar desrespeito, disser alguma palavra negativa a você, mesmo que não haja nenhuma raiva durante a sessão, sua mente, de repente, se tornará oprimida pela raiva.

Quando você encontra determinado objeto, devido ao carma anterior, a raiva surge porque a marca ou semente de raiva em sua mente, não terá sido removida. Até mesmo seu melhor amigo, de quem você não suporta se separar nem por um minuto, se ele altera o modo de agir com relação a você,

na mesma hora ele se transforma no objeto de sua ira. Antes você dizia: “Eu jamais conseguirei ficar bravo com meu melhor amigo. Como eu poderia ficar bravo com ele?” Anteriormente, a aparência dele para você, que veio de seu próprio carma, era bonita, mas as suas aparências cármicas transformaram-no em uma aparência indesejável. O ponto básico é que a marca de raiva existe; não foi removida. O segundo ponto é que esse aspecto indesejável surge do seu próprio carma. E o terceiro ponto, como naquela ocasião você não praticava o Lam Rim, a paciência, a bondade, a compaixão, sua mente é assoberbada de raiva. Isto também se aplica ao apego e a outros pensamentos perturbadores.

O ponto principal é que as impressões mentais não foram removidas. Raiva, ignorância e apego são surgimentos dependentes; surgem na dependência de impressões mentais. Após a remoção das delusões, inclusive após as impressões mentais deixadas no contínuo mental pelas delusões terem sido completamente eliminadas, será impossível que a raiva e qualquer outra delusão surjam. Este é um trabalho de uma única etapa.

Não havendo delusões, não haverá carma acumulado e nenhum sofrimento. Você não experimentará o verdadeiro sofrimento, problemas. Se você não tiver marcas de raiva, apego e outros pensamentos perturbadores, mesmo se todas as criaturas sobre a terra estiverem com raiva de você e vierem a prejudicá-lo, não haverá nenhuma forma pela qual a raiva ou o desejo de prejudicá-las surjam em você. O aspecto pelo qual um objeto aparece para você depende unicamente de sua própria mente. Com base no carma passado, sua própria mente discerne se você gosta ou não de alguma coisa. Você pode ver que o surgimento de pensamentos perturbadores e suas ações decorrentes depende de causas e condições. Desse modo é que o samsara é criado.

Compreendendo bem como o sofrimento e a causa do sofrimento consistem em surgimentos dependentes, você poderá ver de modo muito claro que após atingir a liberação suprema, com a cessação do carma e dos pensamentos perturbadores, é impossível que a causa do sofrimento surja outra vez e é impossível que você experimente o sofrimento. Nesse momento não há uma causa da qual o sofrimento possa surgir. A causa principal, a impressão mental, terá sido completamente removida.

Se você não refletir sobre o surgimento gradual e completo da entrada no samsara, não saberá como cortar a raiz do samsara.

Todos os sofrimentos e problemas surgem do carma e dos pensamentos perturbadores.

Você, sob o controle do carma e dos pensamentos perturbadores, associou sua vida anterior a esta vida. Se você não eliminar o carma e os pensamentos perturbadores nesta vida, ainda sob o controle do carma e dos pensamentos perturbadores, você associará esta sua vida à sua próxima vida. Este corpo físico grosseiro de ossos e carne não passa para a sua próxima vida e não veio de sua vida passada. Sua consciência associa sua vida passada a esta vida, e associará esta vida à vida seguinte. Dentre as seis consciências, é a consciência mental, ou mente, que passa de uma vida à outra. Separado dos agregados grosseiros do corpo, o contínuo mental estende-se de sua vida passada para esta vida, e irá continuar na próxima vida. Contanto que você não cesse o carma e os pensamentos perturbadores, esses agregados circularão continuamente de uma vida para outra.

Este é o modo pelo qual o eu, que é rotulado sobre os agregados, circula. Pelo fato de a base, ou agregado da consciência, associar uma vida à outra sob o controle do carma e dos pensamentos

perturbadores, o eu rotulado nesses agregados circula pelo samsara. Pelo fato de esses agregados estarem sob o controle de carma e delusão, circulam continuamente, de uma vida para a outra. Esta associação do corpo e da mente é chamada de “samsara”, mas é a consciência que, na verdade, passa de uma vida à outra.

A evolução do samsara

Guru Buddha Shakyamuni explicou a evolução do samsara, o surgimento gradual e completo da entrada no samsara, por meio dos doze surgimentos dependentes, ou elos. O Buddha explicou também como a circulação no samsara pode ser interrompida. Reverter o ciclo significa que, pela cessação da ignorância, você cessa o carma, depois cessa o desejo e o apego, em seguida você se transforma; depois você cessa os sete resultados, e não mais experimenta os estágios que se estendem do nascimento até a morte.

No *Sutra da Muda de Arroz*, o Buddha explica os surgimentos dependentes externos e internos. Segurando uma muda de arroz na mão, o Buddha disse a seus seguidores:

“Os monges que percebem o surgimento dependente perceberão o dharma. Aqueles que percebem o dharma verão o Buddha.”

Isso tem grande significado. Quem percebe o surgimento dependente perceberá o dharma, que significa vacuidade, a verdade absoluta. E todo aquele que perceber o dharma perceberá o Buddha. Isto significa que a sabedoria que realiza a vacuidade é o medicamento direto que remove todos os obscurecimentos. Somente após remover os obscurecimentos a pessoa consegue obter a mente onisciente, tornar-se um Buddha. O corpo não é o eu. Os líquidos, o calor e o ar no interior do corpo não são o eu. Pode ser bastante fácil pensar que o corpo não é o eu, como também é muito fácil pensar que a consciência é o eu, mas não é. Nada do que está aqui, do topo da cabeça até os dedos do pé, é o eu.

Contudo, o eu não existe em separado dos agregados. Isto é muito simples de entender. Se o eu existisse separadamente, não haveria necessidade de se comprarem bilhetes para viajar. Você poderia relaxar por completo. Não seriam necessários empregos, bancos, lojas, cozinhas, banheiros: você não precisaria de nenhuma dessas coisas! Você não precisaria de roupas de verão ou de inverno. No entanto, quando você compra um vestido, quem usa o vestido é esse eu. Não há outro eu que use o vestido. Quando os agregados estão tomando sorvete, não é que um eu esteja fazendo jejum e outro eu esteja tomando sorvete. Os agregados não se sentam confortavelmente no quarto, enquanto outro eu toma sorvete na sala de jantar. Esta não é a nossa experiência. O eu depende dos agregados. Quando você diz: “Eu quero comer aquele bife”, são os agregados que irão comê-lo, não algum outro eu. Não há nenhum outro eu, outros selfs, que irão comer esse bife. Isto é muito claro.

Tudo tem a ver com os agregados. Toda vez que você diz: “Eu estou fazendo isso” ou “Quero isto”, sua atitude tem a ver com os agregados, com este corpo e mente. Isto significa que o eu não existe separadamente desses agregados. No entanto, nenhum deles é o eu, todos eles não são o eu; e o eu nem sequer existe separadamente. Mas o eu existe! Existe nos agregados. Não há nada além do eu que você rotulou nesses agregados. Não há nenhum outro eu que realize as atividades de meditação, ouça os ensinamentos, coma, durma, caminhe. Não há um eu diferente daquele que é

meramente imputado aos agregados. Isso lhe dá uma ideia aproximada de como não há um eu existente por si próprio.

Embora o eu exista ao ser meramente imputado pelo pensamento sobre a base, que são os agregados, a ignorância acredita que o eu exista por si próprio, e não meramente por ter sido rotulado. No entanto, isto contradiz completamente a realidade. O eu que existe por si próprio e que surge para esta ignorância é uma completa alucinação.

Esta ignorância que não conhece a natureza do eu é como o agricultor. O carma, ou ação realizada por esta ignorância, é como o campo, e a consciência é como a semente. Desejo e apego são como os minerais, o calor e a água. Renascer é como o broto que cresce. A ignorância, que é o agricultor, motiva a ação, que é como o campo. O principal ponto a entender é que a consciência é como a semente, pois tem o potencial de produzir hastes, flores, folhas e frutos. Uma minúscula semente pode conter o potencial de bilhões de ramos, flores e frutos, de uma grande árvore com galhos que podem cobrir milhares de pessoas. Exatamente como a semente, a consciência detém todas as impressões mentais, ou potencialidades, deixadas pelo carma. Uma planta cresce boa ou má, dependendo do potencial da semente. Do mesmo modo, todas as diversas impressões mentais de felicidade e sofrimento do samsara estão contidas na consciência, ou contínuo mental. A consciência tem todas as marcas mentais para renascimentos felizes, como um deva ou humano, e para renascimentos em sofrimento, como um animal, com pouca oportunidade para a felicidade temporal; como um espírito que enfrenta os maiores sofrimentos de fome e sede, ou como um ser do inferno que enfrenta os penosos sofrimentos de calor e frio.

O desejo e o apego são como o calor e a água que germinam a semente, a impressão mental plantada pelo agricultor, a ignorância, no campo do carma. A impressão mental, por conseguinte, torna-se pronta para ser vivida, e se junta à consciência para a próxima vida. Se o próximo renascimento for como um ser humano, a consciência entra no útero.

Este corpo, do topo da cabeça até os dedos dos pés, veio de sua própria consciência. Lá estavam as causas que cooperaram, como seus pais, mas o seu corpo, na verdade, veio de seu contínuo mental, que carrega as marcas mentais. Seu corpo veio de sua própria mente. Além disso, as pessoas e objetos desejáveis com os quais você se depara todos os dias vêm de sua própria mente, assim como pessoas e objetos indesejáveis, além de outros objetos que lhe são indiferentes. Tudo isso vem de sua própria mente.

É de maneira precisa como na projeção de um filme. Com eletricidade e um projetor, um filme pode ser projetado em uma tela. O que é projetado é completamente dependente do negativo do filme. Isso se assemelha às impressões encontradas na consciência. Todas essas impressões foram deixadas na consciência por você, o agricultor. Assim como a energia elétrica e o projetor, em conjunto, projetam o filme, quando o carma amadurece, uma aparência é concretizada a partir dessa marca mental deixada na consciência. Da semente e do campo cármico surge a aparência como a imagem é vista na tela.

O carma é um pensamento. O pensamento vem da consciência principal e convence o corpo e a fala a agir. Tudo – todos os vários mundos – nascem do carma. Todas as aparências más e boas, do nascimento até a morte, inclusive o seu próprio corpo, vêm do campo do carma, de seus

pensamentos. Em geral, tudo vem da mente; especificamente, tudo vem de sua consciência e pensamentos atuais. Todas as suas aparências vêm de sua própria mente.

Como as coisas como um todo vêm de sua mente, não há nada e ninguém a quem culpar. Não importa qual problema venha a acontecer, ninguém é culpado além de você mesmo. Ao seguir falsas concepções, você acumulou este carma, por isso não há ninguém a quem culpar. Se alguém o critica, prejudica ou até o mata, ninguém é culpado, exceto você mesmo. O surgimento dessa pessoa que o critica vem de seus próprios pensamentos ruins, ou carma negativo. (De mais a mais, as pessoas que o respeitam e o ajudam vêm de sua própria mente, de seus bons pensamentos, ou bom carma.)

Portanto, não há razão para ficar com raiva de ninguém nem de se apegar a nada. A aparência que você vê vem de sua mente, é de sua própria criação. Não tem sentido se agarrar à sua própria criação, gerando assim muitos problemas. Não há razão nenhuma para se apegar. Da mesma forma, não há nenhuma razão para ter inveja ou orgulho. Você pode relacionar isso a todos os outros pensamentos perturbadores.

Se, por ignorância, você não tivesse criado o carma que deixou esta marca mental, você não teria neste momento todos estes problemas: de relacionamento, críticas, outras pessoas que o prejudicam. Ter alguém que bate em você, critica-o e que o trata mal significa simplesmente que você está experimentando o resultado do carma que criou no passado. Portanto, não há nenhum motivo para ter raiva por causa disso.

Estando continuamente ciente desta meditação sobre os doze surgimentos dependentes, sobre como tudo surge de sua mente, você não encontrará nenhum outro objeto ao qual atribuir a culpa por seus problemas. Isso traz harmonia e paz a você e aos outros. Isto lhe permite praticar a paciência; controlar a raiva e também a mente insatisfeita de forte apego, que trazem muitos problemas. Tomar consciência disso elimina muitos problemas.

Quando você viaja por transporte aéreo, cada vez que vê um país diferente, todas as aparências, se feias ou belas, surgem de sua própria mente. Quando transita por cidades, vilas e montanhas em um carro, a cada minuto você vê coisas diferentes: árvores, flores, montanhas. A cada minuto, enquanto dirige, todas as aparições individuais, vistas, vêm de sua própria mente. Até mesmo a palavra “vista” refere-se à sua própria mente, à sua própria maneira de pensar. Durante a observação simultânea de um mesmo lugar, algumas pessoas o veem como incrivelmente belo; outras, como terrivelmente feio. Se cem pessoas observam um país, cada uma o verá de forma diversa. Relacionando isso a você mesmo, todas essas diferentes aparências – o modo pelo qual você vê um país – vêm de sua própria mente.

É muito útil fazer a meditação da caminhada com esta consciência plena. Você sempre observava, mas agora vê com esta nova consciência. Esteja ciente dos objetos dos seus seis sentidos. Concentre-se no modo pelo qual cada coisa, onde quer que você esteja: céu, pessoas, flores, terra, vêm de seu próprio carma, de seus próprios pensamentos.

Esta meditação em como você é o criador de tudo, de sua própria felicidade e sofrimento é um princípio básico do budismo. Ninguém mais é criador de sua felicidade e sofrimento. Desta meditação você conclui que a cada dia, hora, minuto, você deve vigiar sua própria mente. Por tudo vir de sua mente, você deve observá-la de forma contínua e não permitir que pensamentos negativos

venham a surgir. Tanto quanto possível, mantenha sua mente na virtude, com uma atitude positiva. O ponto essencial é ter um bom coração: não prejudicar os outros mas, beneficiá-los.

A natureza das impressões mentais cármicas

Estudante: Qual é a natureza da impressão mental deixada na consciência pelo carma? E como essa marca é transladada pela consciência?

Rinpoche: A impressão mental, ou marca, não é substancial; não é a mente; não é um fator mental. Não é nem um fator mental nem uma substância física. A impressão mental não é permanente. Trata-se de um fenômeno produzido. Isto é tudo.

Vamos dizer que ontem você viu um objeto interessante em uma loja. Hoje, você se lembra desse objeto e vai comprá-lo. Você viu o objeto ontem, mas ainda se lembra do objeto hoje, e tem chance de comprá-lo. Eu acho que a consciência carrega as impressões mentais deixadas por ações passadas de modo semelhante.

Quando uma semente plantada no solo atende às perfeitas condições de calor, minerais e água, produz um broto. As impressões mentais funcionam de modo semelhante. Quando ocorrem as impressões cármicas, você vê aparências diferentes. Há objetos com relação aos quais você experimenta uma sensação de indiferença; com outros, uma sensação agradável, e com outros uma sensação de sofrimento.

Coisas que você aprendeu ou viu, você pode recordar e também esquecer. Você pode se esquecer de coisas sem esforço consciente. Mas as impressões deixadas na consciência pelo carma negativo não desaparecem, a menos que você se esforce por torná-las inexistentes. Você deve envidar esforços para mudar, reduzir ou fazer cessar as impressões, que não desaparecem por si mesmas após algum tempo, centenas ou milhares de anos, ou éons. Sem o esforço pessoal, você não conseguirá reduzi-las ou cessá-las. É pelo esforço de gerar o medicamento do caminho, em particular por meio do desenvolvimento da sabedoria que realiza a vacuidade, que as marcas cármicas deixadas pelos pensamentos perturbadores podem ser removidas.

Enquanto há marcas deixadas por pensamentos perturbadores em seu contínuo mental, não é possível que você se torne onisciente. Se a sua mente não pode se tornar onisciente, você não conseguirá ver o nível e as características da mente de cada ser, nem perceber os diferentes meios que se ajustam a cada um. Portanto, você não poderá orientar com perfeição os outros seres. Este é o problema.

Estudante: Como é que as impressões mentais, que não têm forma, podem ser determinantes de algo físico, como os nossos corpos?

Rinpoche: Isto é muito simples. Suas próprias experiências cotidianas respondem a esta pergunta. Pense sobre o que acontece quando você está com raiva: ocorrem efeitos físicos e mudanças por conta da raiva. O mesmo ocorre quando se tem forte apego ou forte orgulho. Essas experiências, por si mesmas, são a resposta. Em especial, quando há muita raiva ou apego, o corpo se transforma por completo, e até mesmo os outros são afetados. Trata-se simplesmente do poder da mente.

Todas as coisas desejáveis e todas as coisas indesejáveis deste mundo surgem do poder da mente. Ao desenvolver o bom coração e a sabedoria, a pessoa pode beneficiar milhões de pessoas neste mundo. Um incontável número de seres pode ser levado à felicidade temporal e à felicidade suprema através do poder do pensamento positivo de uma única pessoa. Por outro lado, milhões de pessoas podem ser mortas, e um país inteiro pode ser destruído pelo poder da mente negativa de uma única pessoa, que é sem forma. Todas as coisas boas vêm do poder da mente positiva; todas as coisas ruins vêm da mente negativa.

Uma pessoa pode viajar por todo o mundo em razão do poder de sua mente. A mente é muito poderosa. Se não cuidarmos, a mente pode se tornar extremamente perigosa, não apenas para a própria pessoa, como para inúmeros outros seres vivos. Entretanto, se cuidarmos da mente, se a treinarmos em bondade amorosa e compaixão, poderemos oferecer benefícios inconcebíveis a um incontável número de seres.

A questão de como a forma pode advir do sem-forma é de fato respondida nos doze elos, que explicam como tudo vem da mente. A consciência carrega impressões mentais, assim como um teleférico transporta pessoas. É desse modo que a forma surge do sem-forma. Todas as coisas impuras e puras advêm da mente, e basicamente da mesma maneira: o carma deixa impressões no contínuo mental. Quando você pensa na questão de como a forma pode surgir do sem-forma, isso parece difícil, mas não é. Se você tentar encontrar alguma elucidação além da explicação dos doze elos, verá que não encontra nenhuma resposta. Não há outro modo de explicar como a forma provém de fatores mentais sem forma. Mas se você pensar no carma, fica muito fácil de entender.

Lembre-se dos muitos altos e baixos de sua vida, nos vários problemas de relacionamento e situações de infelicidade. Em seguida, lembre-se das inúmeras situações felizes e da felicidade em sua vida. Todas as vicissitudes pelas quais você passou nesta vida, do nascimento até agora, surgem de sua própria mente. De seu nascimento até sua morte, tudo, todos os seus objetos de raiva, apego e ignorância, todos os sentimentos desagradáveis, agradáveis e de indiferença, e até mesmo o seu corpo, vêm de sua consciência, que é como uma semente, e de seu carma, que é como um campo. O carma é definido como um pensamento que surge da consciência. Tudo vem da consciência, que detém as impressões mentais, e do carma (ou pensamento), que deixa as marcas. Esta é a resposta à pergunta de como a forma surge do sem-forma.

A continuidade da consciência

Digamos que uma família tenha cinco filhos e que um dos filhos tenha nascido com deformidades. A resposta imediata à razão pela qual isso aconteceu é que havia alguma imperfeição no óvulo fertilizado, devido aos cromossomos da mãe ou do pai serem imperfeitos. Essa resposta explica a condição física, a causa que cooperou, mas não é o fator interno, a causa real.

Dos cinco filhos, por que esta criança em particular foi concebida de forma concomitante com o óvulo imperfeito? Ninguém forçou esta concepção a ocorrer, ninguém obrigou a consciência dessa pessoa a ter lugar nesse óvulo fertilizado imperfeito. Quando perguntamos: “Por que esse ser foi concebido no instante em que havia um óvulo fertilizado imperfeito?”, a resposta é dada, pois a concepção ocorreu naquele instante. Mas por que a concepção aconteceu naquele instante? Esta é a questão que importa. Esta é a parte interessante. Para que essa pessoa fosse concebida naquela

hora, tinha de haver um óvulo fertilizado. E por que motivo o óvulo fertilizado naquele momento era imperfeito?

Eu fiz essas perguntas repetidas vezes e, até agora, além de uma ou duas respostas relativas ao momento, não obtive nenhuma resposta. O ponto importante é o momento: por que esse ser particular foi concebido naquele momento específico? Explicar que a mãe usou drogas durante a gravidez só reforça que o bebê é imperfeito. A questão básica permanece sem resposta. Esta pergunta precisa ter uma resposta mais profunda.

Através dos doze elos, a evolução de como tudo vem da mente; o porquê de o ser ter sido concebido naquele momento, fica muito claro. Pouco antes desta vida, desejo e apego criaram uma marca forte e pronta para ser vivenciada, que foi deixada pelo carma no contínuo mental daquele ser. Independentemente da vida passada, no momento da morte antes desse renascimento, o desejo e o apego originários dos doze elos a serem concretizados nesta vida humana levaram a criança a ser concebida no momento em que havia um óvulo fertilizado imperfeito. Isso é muito claro.

Se você não raciocinar do ponto de vista da mente do ser; se raciocinar apenas sobre a evolução exterior, sobre aquilo que você pode ver fisicamente com os seus olhos, a resposta enfatizará o momento, e tudo se resumirá a isso. Não há nenhuma menção à continuidade da mente antes e depois desta vida. Esse ponto de vista é completamente ignorado quando se considera apenas a evolução exterior.

Por isso, se fosse verdade que existe apenas uma vida, sem continuidade da consciência anterior ou após esta vida, tudo seria muito fácil. Você não precisaria se ocupar de todos esses problemas e depressões. Você não precisaria de hospitais, médicos, psicólogos, psiquiatras – ou centros de meditação. Por que haveria necessidade de religiões?

Se fosse o caso de não haver continuidade da consciência, quanto mais tempo você vivesse, mais problemas você teria. A forma mais rápida de interromper todos os seus problemas seria morrer o mais rapidamente possível. Todos os problemas, desse modo, estariam resolvidos: nenhum problema de família nem de relacionamento, nenhum receio de não conseguir um diploma. Como a vida só duraria uns poucos anos, por que passar por tanta preocupação e medo? Não haveria necessidade de nenhuma vida espiritual. Tudo seria muito simples. Como a vida não duraria para sempre e não haveria continuidade da consciência após esta vida, a solução mais simples e melhor seria acabar com a sua própria vida o mais rapidamente possível. Havendo uma maneira tão simples de interromper por completo todos esses problemas, de modo que jamais voltassem a ocorrer, por que você ficaria preocupado e deprimido? Por que trabalhar tão arduamente para obter felicidade e para resolver problemas? A conclusão também seria de que o fato de você possuir este corpo é um grande problema para os outros. Você pode ver que esta linha de raciocínio transforma-se em uma espécie de absurdo.

Basta pressionar qualquer parte do nosso corpo para sentirmos dor. Só isso já demonstra a reencarnação, a continuidade da consciência de uma vida anterior. Do contrário, não haveria razão para que os agregados devessem estar na natureza do sofrimento. Por que nascemos assim? Por que não nascemos sem os sofrimentos de fome e sede, calor e frio, e todos os outros problemas? Você talvez responda: por haver uma mente. Mas por que não podemos ter uma mente sem ter dor e sofrimento? Por que é impossível nascer e não ter problemas?

A resposta é a evolução dos doze elos. Há dor, este corpo está na natureza de sofrimento por ter vindo das causas impuras do carma e dos pensamentos perturbadores que são motivados pela ignorância de não se perceber a natureza do eu. Se esses agregados não tivessem sido formados do carma e pensamentos perturbadores, não se encontrariam na natureza do sofrimento. Nós não experimentaríamos todos esses sofrimentos de dor, fome, sede, e assim por diante. E os agregados não teriam os sofrimentos de nascimento, velhice, doença e morte. A experiência desses sofrimentos, sem liberdade, sem escolha, não ocorreria.

Nossas experiências diárias, felizes ou infelizes, comprovam a existência do carma e das vidas passadas e futuras. Além da explicação dos doze elos, há pessoas que podem ver as vidas passadas e futuras suas e dos outros. Não acreditar em vidas passadas e futuras pode estar correlacionado ao fato de a pessoa não conseguir nem se lembrar dessas vidas nem de ser capaz de visualizá-las, mas isso implicaria a não-existência de tudo aquilo de que ela não se recorda ou faz. Dizer que não existem vidas passadas e futuras, por não ser capaz de as visualizar, implica afirmar que, se essas vidas tivessem existido, a pessoa teria ciência delas. Em outras palavras, qualquer coisa que a pessoa ignore, não existe. Este é um raciocínio muito curioso. Significa que não há nada para se aprender, de acordo com esse raciocínio, uma vez que a pessoa já está ciente de tudo o que existe, não havendo razão para aprender mais nada.

Outro ponto pode ser o fato de sua cultura não acreditar em reencarnação. É preciso escolher: você crê na sua cultura, ou na realidade das experiências de pessoas que podem visualizar as vidas passadas e futuras? Outras pessoas podem ter mais conhecimento que você, ou não? Este é o cerne da questão: se uma pessoa não conhece a si mesma, tem de escolher se quer ou não manter as crenças de sua cultura, mesmo que essas crenças estejam em contradição com as experiências das pessoas que podem visualizar as vidas passadas e futuras.

Gerando bondade amorosa e compaixão

Se não houver nenhuma bondade e compaixão em seu coração para com os outros seres, sua vida humana é vazia, como um pote que não contém nada. Havendo um pouco de compaixão e um bom coração para com os seres, mesmo que não seja para com todos os seres, o pensamento de os servir e beneficiar surge naturalmente. Além disso, a atitude mental, o pensamento de beneficiar os outros, torna-se aparente em suas ações.

Gerar bondade amorosa e compaixão é responsabilidade de cada um de nós. A responsabilidade é nossa de gerar essas virtudes em nós, para a nossa própria paz de espírito e felicidade, na sucessão dos dias, na sucessão das vidas e, em especial, para obter a felicidade suprema. Mas a nossa própria felicidade não é nada, embora seja melhor preocupar-se com isso do que não praticar nenhum meio positivo para alcançar a felicidade nem para nós mesmos.

Pense nos inúmeros outros seres que são desprovidos de felicidade temporal e especialmente de felicidade suprema. Pense no sofrimento constante desses seres. Cada um deles precisa de nossa compaixão. Eles precisam de nós para ajudá-los; não para prejudica-los. Isso é de nossa total responsabilidade. Devido às necessidades e desejos dos outros, devemos gerar a bondade amorosa e a compaixão. Precisamos praticar a compaixão para o bem dos outros e para o nosso próprio bem.

Assim como você é dependente de todos os seres, eles são dependentes de você. Eliminar o sofrimento e levar felicidade a eles depende de você. Se sua motivação para meditar e praticar o dharma é para sua própria paz de espírito e felicidade, sua motivação é muito pobre. Principalmente por ter um precioso corpo humano, com todas as oportunidades de desenvolver a sua mente, você deve gerar compaixão. Você tem todas as oportunidades de desenvolver a compreensão, a compaixão e capacidade para ajudar os seres. É preciso parar de prejudicar os outros seres e é necessário que você os beneficie.

Quando desenvolvemos a compaixão, perguntamos em seguida: “Como posso ajudar os outros seres? Qual é a melhor forma de os beneficiar?”. A melhor maneira é libertá-los de todos os sofrimentos e da verdadeira causa do sofrimento e, em seguida, liberá-los de todas as máculas mentais. Deste modo eles terão realizações perfeitas e inigualável felicidade suprema. Não há nenhuma maneira de oferecer este benefício maior aos outros, senão revelando-lhes o caminho para a iluminação; eles podem praticar esse caminho e alcançar a felicidade sem igual. Não há outra maneira. Além disso, para revelar o caminho completo aos outros, você mesmo precisa experimentá-lo. Desse modo, você pode ver como é importante praticar o dharma, desenvolver o método, o bom coração e a sabedoria, em especial a sabedoria que realiza a vacuidade.

Gerando a bodhicitta

Com toda a capacidade que você possui, você deve tentar beneficiar os outros seres, tanto quanto possível. A melhor maneira é praticar a bodhicitta. Se a bodhicitta for a sua prática de coração, na vida cotidiana, todo o sucesso virá e todos os problemas serão pacificados. Isso trará a felicidade a você e aos outros seres. Sendo essa a sua prática principal, dia e noite, tudo o mais terá êxito.

A mente egoísta é o maior obstáculo para você e para todos os seres. Ao abandonar a mente egoísta, raiz de todos os problemas, você pratica a bodhicitta, renunciando si mesmo e protegendo os outros. Esta prática da bodhicitta interrompe completamente todos os obstáculos às ações e felicidade desta vida e das vidas futuras. Não havendo nenhuma mente egoísta, você não cria obstáculos.

Mesmo que você não tenha as realizações reais da bondade amorosa, da compaixão e da bodhicitta, estando familiarizado com essas realizações e tendo uma mente muito generosa, suas atividades diárias normais, em família ou no trabalho, transformam-se em dharma, a causa da felicidade. Dependendo da grandeza do bom coração que as pessoas possuem, elas terão a grande chance de suas ações se tornarem causa de felicidade. As ações não manchadas pelo egoísmo são o mais puro dharma.

Este amor, o pensamento compassivo da bodhicitta, engendra toda a felicidade temporal e suprema, todo o sucesso até a iluminação. Após atingir a felicidade inigualável da mente onisciente, conseguiremos, por conta disso, levar todos os seres a essa felicidade incomparável. A raiz de todo sucesso é o supremo bom coração da bodhicitta. Para desenvolver sua mente dessa forma, com a finalidade de oferecer o maior benefício possível a todos os seres, você deve estudar os ensinamentos que explicam como meditar e treinar sua mente no caminho gradual para a iluminação. Ao ouvir e estudar, você se familiariza com os temas de meditação, e, por conseguinte, tenta transformar sua mente com base na sua compreensão específica do caminho.

A importância da motivação

Na vida cotidiana, sua motivação é muito importante. Também com relação às atividades diárias normais, como trabalhar em casa ou no escritório, dormir, caminhar, fazer orações, recitar mantras ou meditar, a motivação é a primeira coisa a ser examinada quando se pretende mudar de negativo para positivo. Você deve ter o mais amplo pensamento possível de beneficiar os outros. Os seres por quem você trabalha ou medita devem ser tantos quanto possível. Mesmo que você não possa alcançar todos os seres, seu trabalho ou meditação deverão ser pelo menos para o benefício de tantos seres quanto possível.

A motivação pode mudar tudo. Se a motivação estiver incorreta, a ação e o resultado serão incorretos. Se a motivação for manchada por uma das três mentes venenosas (raiva, apego ou ignorância), tanto a ação como a motivação virão a ser causa de sofrimento. Se a motivação não for manchada por essas três mentes venenosas, a ação transforma-se em virtude, e tanto a motivação como a ação serão causa da felicidade. Se a raiz de uma árvore for venenosa, todas as partes da árvore serão venenosas. Se a raiz for medicinal, todas as partes serão medicinais. Não poderão prejudicar, apenas beneficiar. Dá-se o mesmo com a motivação. Na vida cotidiana, sua motivação é a coisa mais importante. Os grandes problemas e a infelicidade; os maiores benefícios e a felicidade, surgem da motivação, ou seja, da atitude de sua mente, a cada dia, a cada hora.

Dois mendigos foram pedir comida em um mosteiro. Um mendigo entrou na hora certa, enquanto os monges comiam, por isso recebeu bastante comida. O mendigo ficou tão feliz que gerou o desejo de construir mosteiros e de oferecer serviços aos monges. O outro mendigo chegou ao mosteiro na hora errada, quando os monges não estavam comendo, por isso não conseguiu nada. Ficou tão irritado que pensou: “Vou cortar as cabeças dos monges e vê-las cair no chão!”.

Algum tempo depois, esse mendigo estava deitado na beira de uma estrada. Um carro passou e lhe cortou a cabeça com a roda. O outro mendigo, que tinha sido muito feliz e que tinha gerado o desejo positivo, foi dormir debaixo de uma árvore em um parque. Em função do poder de mérito deste mendigo, embora ele tenha dormido por horas a fio debaixo da árvore, a sombra da árvore jamais se afastou dele. Nesse ínterim, a população local procurava alguém especial para ser seu líder. Vendo aquela sombra que não se movia, a população concluiu que aquilo era indício de uma qualidade muito especial da parte do mendigo, e pediu que ele se tornasse seu rei. Como ficou rico, ele foi capaz de oferecer serviço à sangha.

Na Itália houve um açougueiro cuja mãe ia matar porcos todas as manhãs. Acho que eles tinham máquinas enormes para fazer isso. Todos os porcos ficavam alinhados (creio que devia ser como as longas passarelas do aeroporto de Londres), depois desciam para uma enorme máquina giratória. Tudo saía imediatamente em pedaços, do outro lado.

Um dia, a mãe escorregou, passou por dentro da máquina e foi cortada em pedaços. Isto é terrível! Isto comprova a existência do carma de modo muito claro. Você experimenta o mesmo que faz aos outros. É apenas uma questão de tempo. Pelo fato de aquela mulher ter coletado carmas negativos extremamente poderosos, experimentou o mesmo resultado de maneira rápida, na mesma vida.

Há outro exemplo bastante interessante que você talvez já tenha visto no jornal. Em algum lugar na Índia, Bengala Ocidental, eu acho, apareceu uma cobra enorme, atravessada em uma estrada.

Muitos caminhões ficaram presos no local, pois a cobra estava bloqueando a estrada inteira e não se mexia. Por isso, um motorista de caminhão matou a cobra. Mais tarde, ele se casou. Com seu primeiro filho correu tudo bem, mas, o segundo filho tinha escamas como pele de cobra por todo o corpo. Com o terceiro e quinto filhos tudo correu bem, mas o quarto e o sexto tinham essa mesma pele de cobra no corpo. O motorista de caminhão teve nove filhos ao todo, e alternadamente aparecia um com a pele de escamas de cobra. O pai levou o filho de dezoito anos a diversos hospitais em busca de cura, mas não conseguiu obter melhora alguma. Carmas como esses, que são experimentados na mesma vida, são muito pesados.

Os problemas que acontecem todos os dias a outras pessoas no mundo são ensinamentos e meditações sobre o carma, para nós. Associe-os a si mesmo. Você vem acumulando muito carma nesta e em outras vidas, desde tempos sem começo. Você acumulou carmas positivos e negativos dos quais tem conhecimento, e muitos outros que você desconhece. Não lhe é possível lembrar-se de todos os carmas acumulados no passado, desde tempos sem começo. Você já exauriu grande parte desse carma, mas ainda há muito mais carma para ser experimentado, que você ainda não exauriu. A felicidade ou o sofrimento resultantes de uma ação realizada em um segundo podem ser experimentados por muitas centenas de vidas, por muitos éons. Isso unicamente a partir de um carma criado em apenas um segundo.

Concluimos que você deve purificar seus carmas negativos anteriores e, tanto quanto possível, abster-se de criar carmas negativos, e praticar ações virtuosas, tanto as que são pouco significativas como aquelas que são muito significativas. Mesmo que você deseje um pequeno prazer, inclusive em sonho, tente acumular também os pequenos méritos que beneficiem os outros seres. Você deve executar até mesmo pequenas ações, como tentar proteger insetos diminutos, como formigas, quando estão em perigo de serem atacados por outros animais. Não ignore nem mesmo esses pequenos benefícios que você pode oferecer aos outros seres, sejam animais ou humanos, com qualquer recurso que você tenha.

O fato de você desejar até mesmo um pequeno conforto, confirma sem dúvida que você também deseja a felicidade suprema. É por isso que você necessita criar a causa, que é um grande mérito. Como você não deseja o menor desconforto nem o mal a ninguém, você deve abandonar, tanto quanto possível até mesmo os menores danos aos outros. Proteger o carma dessa forma é a verdadeira proteção de sua própria vida.

O poder do objeto

Os carmas que você acumula em relação a seus pais são poderosos porque seus pais são seres mais poderosos do que as outras pessoas. Servir os pais da vida atual e criar bom carma em relação a eles são ações muito poderosas. Criar até mesmo um pequeno bom carma ou pequeno carma negativo é muito poderoso por causa do poder do objeto. Você pode começar a experimentar o resultado nesta vida.

A sangha é um objeto mais poderoso do que os seus pais. Por “sangha” quero dizer aqueles que vivem os votos da ordenação. Em seguida, vêm os seres Arya, seja animal, humano, seja qual for. Os bodhisattvas, aqueles que têm a bodhicitta, são objetos muito poderosos, mais poderosos que qualquer um dos objetos anteriormente citados. Os ensinamentos do Lam Rim explicam quão poderoso objeto é um bodhisattva: “Olhar de maneira desrespeitosa ou encarar um bodhisattva,

com raiva, desgosto ou alguma outra mente negativa é um carma negativo muito mais pesado que retirar os olhos de todos os seres vivos na Terra. E o mérito de olhar para um bodhisattva com a mente de devoção ou pacífica é muito maior do que fazer a caridade de oferecer seus próprios olhos a todos os seres desta Terra. Existe essa diferença inacreditável, pois um bodhisattva é um objeto poderoso”.

Nas categorias de objetos poderosos, depois de um bodhisattva vem o Buddha, depois do Buddha vem o seu guru. Fazer pequenas coisas boas em relação a esses objetos resulta em uma felicidade incrível, inconcebível; e realizar pequenos erros em relação a esses objetos resulta em imenso sofrimento.

Isso é muito claro para mim, bastando apenas verificar minha própria família e parentes. Meu irmão mais novo prestou grandes serviços à nossa mãe. Eu não tenho certeza de quando meu pai morreu, não me recordo de nada sobre ele, por isso meu irmão não poderia tê-lo visto. Enfim, meu irmão mais novo prestou grandes serviços à nossa mãe quando era jovem, sempre cuidando dela. Neste momento ele vive muito distante, mas continua a cuidar dela tanto quanto lhe é possível, mesmo tendo muitos filhos e muitas responsabilidades. Ele tem um coração muito bom. Eu acho que ele pratica o dharma mais que eu, mesmo sem ter recebido muitos ensinamentos e sem ler muito. De algum modo, não há grandes confusões em sua vida, que é muito calma e harmoniosa. Ele tem um bom modo de vida, o qual resulta de seu bom coração. Todos o respeitam, e as coisas correm fáceis para ele.

Alguns dos meus parentes não têm esse tipo de mente; são o oposto, muito egoístas e negativos. E eles têm muitos problemas, um após o outro. Mesmo quando obtêm algum sucesso, um pouco de descontração na vida, isso perdura por apenas curto espaço de tempo, pois logo aparece um problema e surgem mudanças em suas vidas. Até mesmo entre os meus parentes, é assim.

A conclusão é que você começa inexoravelmente a experimentar nesta vida os carmas negativos ou positivos criados com esses poderosos objetos. Há carma como este que você percebe nesta vida. Você tanto pode experimentá-lo em sua próxima vida, como após muitas centenas de éons. Por você não conseguir ver as realizações das outras pessoas, você não consegue dizer quem é ou não é um bodhisattva ou um Buddha. Como isso é difícil de saber, você deve ser cuidadoso em relação às suas ações para com os outros seres. Vale muito a pena não criar carmas negativos pesados. Como explicado pelo grande bodhisattva Shantideva em *Guia do caminho do Bodhisattva*: se você não for um bodhisattva, os méritos que acumulou fazendo caridade, oferendas aos Buddhas e assim por diante, no decorrer de mil éons, são destruídos por você ter tido raiva de um bodhisattva por um segundo. Não só você nasce no mais pesado sofrimento dos infernos, por mil éons, como suas realizações são também adiadas por esse mesmo número de éons.

Não só você experimenta o sofrimento, mas as realizações que você atingiria amanhã, este mês, no próximo ano, são adiadas por mil éons, quando você, não sendo um bodhisattva, se irrita com um bodhisattva. Mas você não correrá o risco de destruir seus próprios méritos desta forma se tentar praticar um bom coração e controlar a mente em relação aos outros seres.

Controlando as três mentes venenosas

A raiva é incrivelmente prejudicial. Ela causa problemas de desarmonia no cotidiano de seus familiares, trazendo infelicidade a você mesmo, e ainda gera muitas vidas com problemas. Por você não possuir clarividência nem onisciência, você não pode entender este dano de longo prazo com a sua mente atual, mas irá experimentá-lo obrigatoriamente. É de grande importância envidar todos os seus esforços e habilidades em evitar a raiva. Com relação aos trabalhos desta vida, como nos negócios, você dedica todos os esforços e meios hábeis possíveis para obter o maior lucro que possa ser alcançado. Isso não é nada! Dependendo de sua atitude, com a sua mente você consegue algo muito superior a cada hora, a cada minuto.

Um ensinamento aconselha: “Abandone o apego que abre o corpo impuro, e que o engana tão enormemente”. Neste aspecto, impureza não é uma questão de sujeira externa. O corpo contém trinta e seis impurezas internas: substâncias sujas como bile, saliva, sangue, pus. Se tudo o que está contido no interior do corpo fosse limpo, não haveria motivo para que aquilo que sai do corpo fosse sujo. Isso prova que o corpo é imundo. Do contrário, as substâncias seriam limpas enquanto permanecessem no interior do corpo e só se sujariam quando saíssem. Creio que no ensinamento que inicia este parágrafo, a palavra “abre” refere-se às portas superiores e inferiores: o apego abre as portas do corpo impuro.

Este conselho fala das deficiências do apego, que deflagra o corpo impuro que o engana enormemente, ou que lhe causa grande perda. Seguir o desejo, buscar uma pequena e temporária felicidade de poucos minutos, acarreta-lhe prejuízo, pois interfere em sua conquista da felicidade suprema e perene. Você é enganado, pois, enquanto for pego pelo desejo e se aferrar à pequena felicidade temporária, não pensará na felicidade suprema.

Cesse a raiva compreendendo que as mães atormentadas pelo carma e pelos pensamentos perturbadores estão loucas. Loucas quer dizer totalmente dominadas, sem liberdade. Sem controle, a pessoa pode se tornar selvagem, ferir muitas pessoas e fazer todos os tipos de coisas. Isso ocorre porque ela não tem controle sobre sua mente; pode estar possuída por espíritos, entre outros fatores. Do mesmo modo, todos os seres que foram nossas mães estão completamente dominados pelo carma e pelos pensamentos perturbadores. Dominados pelos pensamentos perturbadores, eles se tornam completamente loucos. Por suas mentes encontrarem-se absolutamente desvairadas em razão de conceitos errôneos, o que eles fazem com o seu corpo, palavra e mente é totalmente incorreto, impossibilitando a felicidade e causando apenas problemas para si próprios. É como um louco com a mente descontrolada: só age para fazer coisas que prejudicam a si mesmo. Ver os seres como loucos corta a raiva.

Pense que essa pessoa não tem nem liberdade, nem controle algum. Ela está possuída por pensamentos perturbadores. Trata-se de alguém que é totalmente escravo dos pensamentos perturbadores, de alguém que é completamente dominado por raiva, apego e ignorância. Se você pensar dessa forma, é impossível ficar irritado. Em vez da raiva decorrente, surge apenas compaixão. Este é o ponto principal do ensinamento acima. Vê-los como loucos não significa que você não deva ajudá-los por serem loucos. É que pensando assim você interrompe a raiva.

Cesse a ignorância pensando nas conotações sutis de causa e efeito. Isto significa carma e, em particular, consciência do surgimento dependente e da vacuidade. Entenda como tudo – self, ação, objeto – tem surgimento dependente. Por ter surgimento dependente, tudo é vazio; e sendo vazio

de existência inerente, tudo tem surgimento dependente. A consciência do surgimento dependente e da vacuidade cortam a ignorância.

Inimigos e amigos encontram-se e se separam. Baseando-se em uma expressão facial, você se apega a alguém como amigo. Os inimigos e amigos que se encontram e se separam passam por mudanças. Quando você vê uma face, apenas esta pequena parte de um corpo, com olhos pacíficos e expressão sorridente nos lábios, você interpreta isso como sendo um amigo. O aspecto principal é o rosto, não tanto o restante do corpo ou o que a pessoa diz. Um sorriso nos lábios é o bastante para você transformar essa pessoa em um amigo. No entanto, basta outro movimento da face e esse amigo pode se tornar seu inimigo. Logo após, surgem a raiva e a aversão. A uma expressão facial você chama de “inimigo”; à outra, a do rosto sorridente, você chama de “amigo”. Esta discriminação não é válida, pois este raciocínio é bastante medíocre e incoerente. Com base em mudanças na expressão facial, você se apega a alguém como amigo ou inimigo, e depois experimenta os sofrimentos de conhecer o indesejável e de se separar do desejável.

Carregando o fardo do carma negativo amalhado dessa forma, você proferirá urros nos reinos inferiores. Após a morte, quando este corpo se tornar um cadáver, carregando o fardo do carma negativo, você irá bradar nos reinos inferiores.

Este verso inteiro descreve as falhas das três mentes venenosas, os problemas de longo prazo de não controlar a mente, e também descreve como cessar essas três mentes venenosas. Estando ciente da natureza dos problemas, e meditando, você conseguirá controlar sua mente.

Protegendo a mente

Quando sua mente estiver em perigo, use todos os meios para protegê-la, como se sua própria vida estivesse em perigo. Se você obtiver êxito, haverá um benefício inconcebível. Se você falhar, haverá uma perda incrível, maior que qualquer perda material. É claro que antes mesmo de conhecer o dharma, já que você é um ser humano com todas as possibilidades de se desenvolver, cada hora sem praticar o controle da mente é uma grande perda. Em especial depois de ter encontrado o Buddhadharma, a cada hora em que você não pratica o controle da mente a perda é ainda maior. A cada hora em que você não pratica a bodhicitta ou a paciência, e quando há perigo de raiva, a perda será superior a perder uma quantidade de notas de dinheiro que se iguala ao número de átomos da terra. Sua mente pode criar essa mesma riqueza por meio do acúmulo do mérito de fazer caridade para com os seres, ou oferecimentos aos objetos sagrados. Você pode ver que, se a mente não for transformada em virtude por uma hora, ou até mesmo por um minuto, isso é uma imensa perda. Trata-se da maior perda da vida.

Como Shantideva diz, em *Guia no caminho do Bodhisattva*: Qual é a utilidade de qualquer conduta se ela não proteger sua mente? Qual é a utilidade de qualquer prática se ela não proteger a sua mente?

Em outras palavras, sem proteger a mente, não adianta realizar muitas práticas de corpo e palavra. Sem proteger a mente não há felicidade nem sucesso. Todos os ensinamentos de Buddha, tanto do sutra como do tantra, são ministrados apenas com a finalidade de subjugar a mente. Para cortar a continuidade do samsara, você deve interromper o carma e os pensamentos perturbadores. Com suas três mentes venenosas controladas a princípio, você não acumulará carma.

Quando não se presta atenção à mente e não se usam as meditações e os ensinamentos, a mente torna-se criadora de sofrimento. Você se transforma no criador de sua própria infelicidade, de seu próprio samsara. Quando você observa sua mente, lança mão das meditações e pratica os ensinamentos, sua mente transforma-se no criador da iluminação. Às vezes, a mente se transforma no criador do mais pesado sofrimento do inferno. Em outros momentos, quando praticamos, a mente se torna o criador da mais alta felicidade.

Ensinamento ministrado por Lama Thubten Zopa Rinpoche no Atisha Centre, na Austrália, em 22 e 23 de agosto de 1987. Transcrição reproduzida para o curso Descubra o BUDISMO com permissão do Lama Yeshe Wisdom Archive.